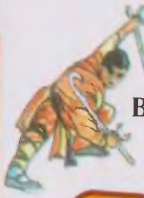
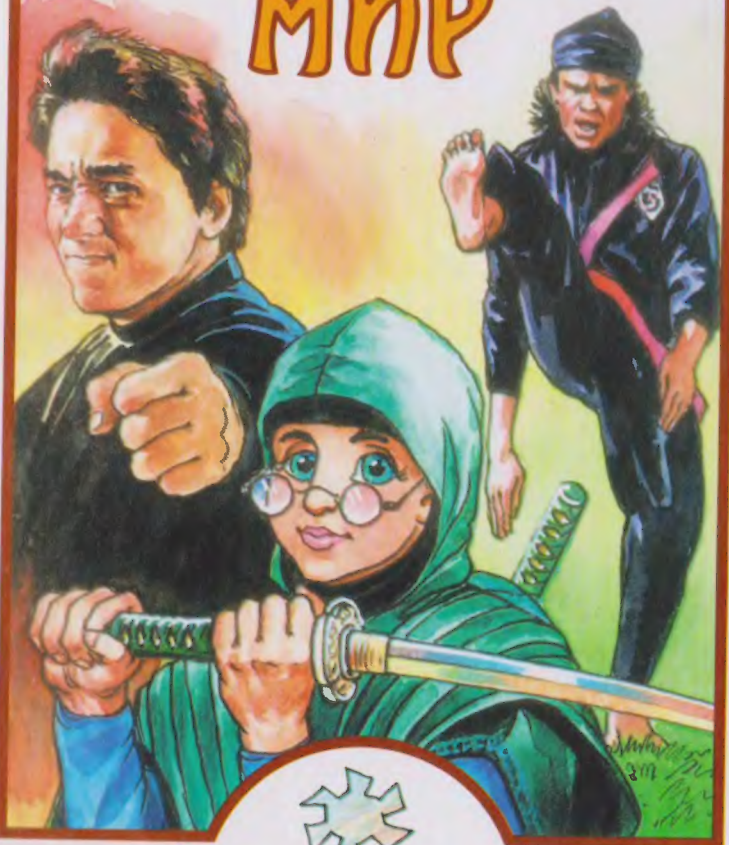
VISIT…



ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Я ПОЗНАЮ МИР



УДК 087.5:796
ББК 75.715я2
Я11

Авторы
Л. Л. Бурмистрова, Е. Ю. Гупало
Художник *Ю. А. Станишевский*

Я11 **Я познаю мир:** Восточные единоборства: Дет. энцикл. / Л. Л. Бурмистрова, Е. Ю. Гупало; Худож. Ю. А. Станишевский. — М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»: ЗАО НПП «Ермак», 2004. — 398, [2] с.: ил.

ISBN 5-17-021796-X (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-07913-9 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 5-9577-0961-1 (ЗАО НПП «Ермак»)

Очередной том популярной детской энциклопедии «Я познаю мир» посвящен восточным единоборствам, которые завоевали весь мир. Вы узнаете о том, где и как зародились первые школы боевых искусств и что такое «бой пяти животных»; познакомитесь с самураями и ниндзя, освоите первые упражнения, необходимые для тех, кто мечтает заняться единоборствами.

УДК 087.5:796
ББК 75.715я2

Подписано в печать 24.10.2003 г. Формат 84×108$^{1}/_{32}$.
Усл. печ. л. 21,00. Тираж 20000 экз. Заказ № 2657.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.10.953.П.000009.01.03 от 10.01.2003 г.

ISBN 5-17-021796-X (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-07913-9 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 5-9577-0961-1 (ЗАО НПП «Ермак»)

© ООО «Издательство Астрель», 2004

К ЧИТАТЕЛЮ

Наверное, каждый мальчишка, да и многие девчонки не раз в восторге замирали перед экранами телевизоров, наблюдая, как легко и непринужденно Брюс Ли, Джеки Чан или другие известные киногерои в одиночку расправляются с толпой недругов. Конечно, нужно стараться решать все конфликты мирным путем, но... в жизни случается всякое, и очень важно в критической ситуации не растеряться и суметь постоять за себя.

Большинство полюбившихся нам героев фильмов использует в драках приемы восточных единоборств. Почему восточных, спросите вы, разве европейцы и американцы не умеют драться? Разумеется, школы единоборств существовали и на Западе, но именно на Востоке единоборствам уделяли особое внимание. Воинов учили не просто хорошо драться, но и владеть собой и своим телом в критической ситуации. На Востоке единоборства стали искусством.

Боевым искусствам Востока более четырех тысяч лет. С глубокой древности они были ча-

стью исторических, культурных и философских традиций Востока — частью жизни.

Когда мы слышим о боевых искусствах Востока, то сразу представляем себе яркие образы благородного самурая—борца за справедливость, страшного черного воина-ниндзя, героя, голыми руками и ногами раскидывающего вооруженных врагов. Для нас это прежде всего нечто необычное, немного пугающее и вызывающее восхищение. В восточных единоборствах есть что-то от привычной физкультуры, что-то от игры, танца, театра... Это то, чем интересно заниматься.

Долгое время боевые искусства Востока оставались вне поля зрения европейцев. Некоторые даже не подозревали об их существовании. Изредка в печати появлялись заметки о странном китайском боксе или самурайской борьбе. Но в представлении европейцев азиаты ассоциировались с работниками закусочных и прачечных, а не с борьбой.

После военных успехов Японии в русско-японской войне европейцы увлеклись восточными единоборствами. Они не особо церемонились с ритуалом, а пытались соединить диковинные приемы с распространенными способами классической борьбы. Из этой затеи не вышло ничего хорошего, и искусство восточных единоборств было предано забвению.

Новое увлечение Востоком в Америке и Европе началось после Второй мировой войны и достигло пика в 70-е годы XX века. Интерес к

боевым искусствам перерос в настоящий бум. На Запад хлынул поток учителей из Китая, Кореи, Японии, Таиланда. Среди них были и профессионалы, и, как это часто случается, те, кто просто хотел заработать. Росту популярности боевых искусств способствовало кино. На экраны стали выходить боевики, главными героями которых были мастера боевых искусств, защищающие слабых и борющиеся со злом.

В конце 80-х годов мода на боевые искусства Востока добралась до России. Но намного раньше, в 30-е годы, к нам пришло **дзюдо**. На его основе было создано **самбо** — первая спортивно-боевая система, разработанная с использованием восточных единоборств. Впоследствии появилось несколько направлений развития боевых искусств. Наиболее популярное среди них — спортивное. Возникли красивые и зрелищные виды спорта, два из которых — дзюдо и **тэквондо** — уже вошли в программу Олимпийских игр.

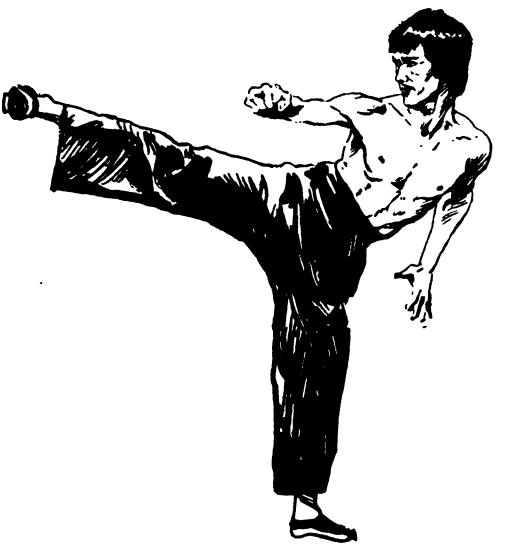
Многие системы рукопашного боя включают приемы восточных единоборств. Их применяют в армии и подразделениях охраны общественного порядка. Неизменным успехом у зрителей пользуются спортивные шоу. Наконец, возникли новые и усовершенствованы старые системы оздоровительной гимнастики, помогающие людям любого возраста действительно улучшить здоровье.

Сейчас интерес к восточным единоборствам почти угас. В условиях бизнеса и конку-

ренции выжили немногие школы. Наиболее популярными считаются возрожденные древние стили и комбинированные системы. Они совмещают разные направления боевых искусств — как восточных, так и западных.

Прочитав эту книгу, вы поймете, насколько разнообразны боевые искусства Востока, и как широко их можно применять.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ



КАКАЯ ШКОЛА БЫЛА ПЕРВОЙ?

Споры о том, какая школа древнее и какая является ведущей, продолжаются по сей день. Реальная история настолько тесно переплетается с легендами, что трудно точно определить, когда возник тот или иной вид единоборств. Сложно оценить и вклад отдельных мастеров в развитие многочисленных стилей. Разные школы обогащали друг друга, появлялись смешанные системы и стили.

Изначально боевые искусства разрабатывались для применения в условиях бесконечных войн и междоусобных конфликтов. В древние времена особое внимание воины уделяли умению владеть разными видами оружия. Тренировки без оружия занимали гораздо меньше времени.

Однако позже боевыми искусствами увлеклись и мирные жители, и даже монахи. Боевые искусства стали развиваться тремя путями. Первым был «народный» путь. Массовые праздники и народные гуляния на Востоке включали соревнования и показательные выступления мастеров боевых искусств. Очень многие школы Востока были в первую очередь семейными, то есть секреты передавались из поколения в поколение — от отца к сыну. Вторым путем развития был военно-государственный. Боевые искусства изучали воины. Выступления и соревнования проходили при

Дракон — символ восточных единоборств

активном участии знати. В Европе также устраивали подобные состязания: бои гладиаторов в Древнем Риме, рыцарские турниры в Средние века. Третий путь — это школы боевых единоборств при храмах и монастырях. Но и это не было отличительной чертой Востока; на Западе тоже существовали воинские объединения — рыцарские ордена. Вспомним, например, средневековые ордена тамплиеров, тевтонцев, госпитальеров и другие.

Однако на Востоке важнейшее значение при изучении единоборств придавали традициям. Эти ритуальные правила, основанные на восточной философии и религии, сохранялись тысячелетиями в храмах и монастырях, которые стали крупными центрами развития боевых искусств.

Древние школы боевых искусств существовали во многих азиатских государствах — в Индии, Китае, Японии, Корее, Вьетнаме, Индонезии, Таиланде. Но сегодня родиной древних боевых искусств считается Индия. Вероятно, там на их развитие повлиял греческий

панкратион — кулачный бой с бросками, подножками и захватами. С панкратионом жители Индии могли познакомиться в IV веке до н.э., когда часть полуострова Индостан была завоевана армией Александра Македонского. Впрочем, это лишь предположение.

ЧТО ТАКОЕ ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА?

На первый взгляд, кажется, что ответ на этот вопрос очевиден — разновидность борьбы. На самом деле это далеко не так. Термин «восточные единоборства» достаточно условен. Для культуры Востока боевые искусства не просто борьба, это одновременно искусство самозащиты, способ состязаний, своеобразный вид спорта, духовная дисциплина, метод лечения многих болезней, способ воспитания, возможность самореализации человека, помогающая ему найти свое место в огромном космическом пространстве и достичь совершенства... Впрочем, выразить все множество значений, которые вкладываются на Востоке в понятие «боевые единоборства», невозможно. Сделать это не в силах даже великие мастера.

В «Хрониках Шаолиньского монастыря» содержится интересная история о смысле занятий ушу. Однажды к известному мастеру Шаолиня **Чаошую** (XV в.) пришел его бывший ученик, ставший старшим наставником

по боевым искусствам в одном из соседних монастырей. Бывший ученик, решив похвастать собственными успехами, горделиво заметил: «Я с раннего утра и до заката преподаю монахам ушу, и, кажется, мне неплохо удается донести до них суть этого великого искусства». «О, да вы счастливый человек! — удивился Чаошуй. — Я уже полвека по мере своих скромных сил занимаюсь ушу, но так и не сумел найти слов, чтобы выразить смысл его. Впрочем, кажется, и я когда-то знал это, да потом все позабыл!».

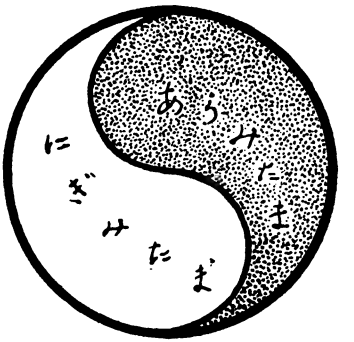
На Востоке единоборствами занимались не потому, что это было необходимо в какой-то конкретной ситуации, а потому, что единоборства стали формой существования культуры.

В качестве духовной основы боевые искусства используют несколько религий, среди которых буддизм, даосизм, конфуцианство, синтоизм.

ДРЕВНИЕ КИТАЙСКИЕ УЧЕНИЯ

Среди древних китайских богов особо почитались боги **Нюйва**, создавшая людей, **Суйжэнь**, научивший людей добывать огонь, и **Шэнь Нун**, обучивший их землепашеству. Мифического древнего героя, приобщившего китайцев к началам цивилизации, звали **Фу Си**. Он жил около 4500 лет назад. По преда-

нию, Фу Си научил предков китайцев варить пищу, ловить рыбу сетями, дал им брачные установления, открыл законы музыкальной гармонии и изобрел музыкальные инструменты. Однако наиболее важным считается введение Фу Си иероглифического письма взамен прежнего, узелкового. Ему приписывается создание «восьми триграмм», которые легли в основу знаменитой китайской «Книги перемен».



Знак инь-ян

В древней китайской системе мироздания основными началами Вселенной, которая образовалась из бесконечной пустоты, считаются противоположные и при этом неразрывно связанные силы **инь** и **ян**.

Черно-белый символ, который называется символом инь и ян, часто можно увидеть в школах боевых искусств. Это древнейший знак восточной философии.

Инь представляют как начало сжимающееся, пассивное, холодное, водное, темное, принимающее, лунное, женское, эмоциональное и т.д. Обычно инь ассоциируется со сжиманием и стеканием вниз. Ян — начало расширяющееся, активное, горячее, светлое, дающее, солнечное, мужское, созидательное и т.д. Ян ассоциируется с расширением и подъемом. Сим-

вол показывает, что инь и ян не просто неразрывно связаны, но внутри инь существует ян и внутри ян существует инь (маленькие кружочки — белый на черном и черный на белом фоне). Получается четыре состояния — великое и малое инь и великое и малое ян.

Древняя китайская система мироздания описана в «Книге перемен». Это сборник очень древних текстов (многие из них датируются XII—VIII веками до н.э.) и более поздних комментариев к ним. В **«Книге перемен»** заложены основы и принципы развития философского мышления в Китае.

Основу «Книги перемен» составляют восемь **триграмм** (триграмма — сочетание трех линий, каждая линия может быть сплошной (ян) или разделенной пополам (инь). Четыре триграммы из восьми мы видим вместе с символом инь-ян на флаге республики Южная Корея. Все возможные пары восьми триграмм образуют 64 **гексаграммы** — сочетания из шести сплошных или разорванных линий. Каждой гексаграмме соответствует подробная характеристика.

Гексаграмма

Считается, что с самых древних времен гексаграммы использовались в первую очередь для гадания — рисунок по-

лос на различных предметах (например, костях животных и панцирях черепах) сравнивали с гексаграммами.

Вокруг «Книги перемен» издавна ведутся философские споры. Группа европейских монахов-иезуитов в XVII веке взялась за изучение книги. Они расшифровали иероглифы и начали перевод. Кончилось тем, что несколько молодых монахов, участвовавших в этой работе, сошли с ума. После этого Орден иезуитов запретил дальнейшее изучение китайский книги.

С точки зрения китайской культуры «Книга перемен» — это творение Сверхчеловека, запечатлевшего в особых символах и знаках тайну мироздания. Обе основные системы китайской философии, **конфуцианство** и **даосизм**, опираются на «Книгу перемен».

Применительно к боевым искусствам взаимодействие инь и ян означает принцип равновесия — как внутреннего, так и внешнего, связанного с действиями противника. Прямое отражение системы 8 триграмм и 64 гексаграммы мы находим в технической системе стиля багуа-джан.

В китайской схеме мироздания существует пять основных элементов :Дерево, Огонь, Металл, Земля и Вода. Эти элементы, которые называют первоэлементами, не только образуют все существующие предметы, но и характеризуют их состояние и взаимодействие. Первоэлементы должны находиться в равновесии — и в природе, и в обществе, и в чело-

веческом организме. На гармонии пяти первоэлементов в доме основана древняя китайская система дизайна — фэн-шуй, очень популярная в наше время.

Теория взаимодействия пяти первоэлементов нашла отражение в системе обучения боевым искусствам. Считалось, что для того, чтобы достичь мастерства, нужно работать со всеми пятью элементами — только тогда можно будет добиться гармонии. Существовали даже специальные курсы — по 12 дней обучающиеся работали поочередно с каждым из пяти элементов, входивших в систему подготовки учеников в школах ушу. Упражнения, которые можно рассматривать как работу с отдельными элементами, используются и в наше время.

Работа с водой — выполнение упражнений в воде и на льду, разбивание кусков льда, перемещения в снегу.

Работа с деревом — упражнения на удары, захваты, прыжки, а также использование палок в качестве оружия и для выполнения гимнастических упражнений.

Работа с металлом — упражнения для развития силы.

К работе с огнем относятся упражнения со свечами — пламя надо погасить ударом кулака или ноги.

Наконец, работа с землей — отработка техники падения на естественной поверхности, а также разбивание сделанных из глины предметов — кирпичей и черепицы.

КОНФУЦИАНСТВО: ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННОСТИ И РАЗВИТИЕ МОРАЛИ

Философ **Конфуций** жил в 551–479 годах до н.э. Конфуций — это латинский вариант его настоящего имени — **Кун-цзы.** Он создал учение, целью которого было создание идеальных семейных и общественных отношений и совершенного государства. Конфуцианство многие века было государственной религией Китая и составляло основу китайского государства.

Конфуций и его последователи большое значение придавали воспитанию нравственности и развитию морали. Согласно Конфуцию в основе общества лежат пять отношений: между правителем и министром, отцом и сыном, мужем и женой, старшим и младшим братьями и, наконец, друзьями. Равноправными могут быть лишь отношения между друзьями. Во всех остальных случаях младший партнер обязан повиноваться старшему, ожидая его благосклонности. Конфуцианская мораль проповедует пять добродетелей: человечность, справедливость, благородство, самоусовершенствование и верность. Никто не должен поступать с другими так, как не хотел бы, чтобы поступали с ним. Это, в принципе, относится и к правителю, который обязан заботиться о подданных, иначе они вправе свергнуть его. Конфуций говорит о необходимости уважения

старших в семье и уважения старших по званию. Управлять, с точки зрения Конфуция, значит улучшать нравы силой примера и посредством особых поучений. Общество рассматривалось в виде единой семьи. Идеальное конфуцианское государство — это большая семья, где народ уважает правителей и доверяет им, а правители, в свою очередь, должны быть честными и справедливыми.

Возможно, учение Конфуция никогда не распространилось бы по всей стране, если бы не **Менций (Мен-цзы)**. Легенда называет его воплощением Конфуция, поскольку родился Менций там же, где столетие назад Конфуций. С ранних лет мальчик больше всего любил повторять чьи-то слова и действия. Когда он был маленьким, то жил с матерью около кладбища. Он часто ходил туда, а дома изображал плакальщиков и играл в похороны. Потом семья переехала в дом около базара. Мальчик пропадал на рынке целыми днями, повторяя слова и действия торговцев. Мать поняла особенность характера ребенка, и они переселились поближе к школе. В результате вырос великий ученый и философ. Менций очень рано заинтересовался учением Конфуция, которого называл Учителем. Он собрал все труды и высказывания Конфуция, став активным продолжателем конфуцианской философии.

Философское течение неоконфуцианцев появилось в XII—XIII веках. Именно **неоконфу-**

цианство принесло в ушу название кунфу — «**гунфу**» означает момент самореализации и внутреннего самораскрытия в процессе достижения высшего мастерства. Гунфу — это достижение мастерства и путь к нему в процессе постижения пути — Дао.

Конфуцианские правила применительно к школе боевого искусства означали высшую степень уважения учеников к учителю, строгую дисциплину и уважение к традициям школы.

И в Китае, и в Японии в домах у большинства учителей боевых искусств постоянно жили лучшие ученики, которые не только занимались, но и вели домашнее хозяйство. Такие традиции, основанные на конфуцианской философии, сохранились до наших дней.

ДАОСИЗМ: ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ

Даосизм появился в Китае на рубеже VI—V вв. до н.э. Его основателем считается **Лао-цзы** (родился в 604 году до н.э.). Легенды утверждают, что Лао-цзы жил в течение нескольких веков. В молодости он был библиотекарем, хранителем императорских документов, затем оставил работу и стал вести жизнь отшельника в Западном Китае. После жизни он обрел бессмертие.

Лао-цзы

Некоторые считают, что даосизм возник намного раньше и называют его основателем древнего императора по имени **Хуанди** (2693–2547 гг. до н.э.)

Хуанди, или **Желтый Владыка,** — мифический мудрый государь. В древних мифах рассказывается, что он прибыл со звезд — из созвездия Льва — и вместе с помощниками научил предков китайцев делать лодки, запрягать волов в телеги, копать колодцы, изготовлять музыкальные инструменты, возводить крепостные стены, лечиться иглоукалыванием, вести астрономические измерения, составлять календарь и т.п. Легенды изображали его магом и небожителем: он был способен преодолевать любые расстояния и странствовать в космосе.

В центре философии даосизма лежит идея универсального пути всех вещей — **Дао**. Дао порождает весь мир и все его явления, само при этом существуя вечно. Идея Дао в дальнейшем отразилась в **чань (дзэн)-буддизме,** неоконфуцианстве, а также во всех боевых искусствах Востока.

Одним из основополагающих понятий даосского учения стала концепция внутренней

энергии человека — **ци (цзи, ки).** Даосские монахи создали и активно использовали оздоровительную систему **цигун** (в переводе — развитие ци). Легенды рассказывают, что монахи отличались необычной силой и жили очень долго. Их возможности были невероятны. Они даже могли усмирять взглядом диких зверей. Оздоровительную систему даосов иногда называют даосской йогой, хотя от настоящей (индийской) йоги она довольно сильно отличается. Даосские концепции послужили началом классической восточной медицине, в которой тело человека рассматривалось как уменьшенная модель космоса, а все болезни объясняли нарушением передачи энергии, происходящей по особым каналам — энергетическим меридианам. Ключевое понятие даосизма — **у вэй** (недеяние), означающее не бездействие, а жизнь, не нарушающую гармонию окружающего мира

Особое значение даосы предавали оккультному знанию, составлявшему единый комплекс взаимосвязанных дисциплин. Концептуальной базой этого комплекса была «Книга перемен», важное место занимала и китайская астрология. Хорошо зная небосвод, расположение звезд и планет, даосы составили немало астрологических карт, атласов и календарей, с помощью которых определяли, под какой звездой (планетой) человек родился, какова его судьба и т.п. Став в средневековом Китае специалистами в области ок-

культных наук, даосы составляли гороскопы и делали предсказания.

Использование даосских методик в боевых искусствах привело к тесному переплетению оздоровительного аспекта с боевым, стали обязательными дыхательно-медитативные упражнения. Методы развития энергетики и внутренней силы держали в строжайшем секрете и раскрывали лишь избранным ученикам на заключительном этапе обучения. Особо скрывались методы энергетического воздействия на человека, позволяющие без боя победить любого противника. Слово «ци» (ки) есть даже в названиях боевых искусств — тайцзи, айкидзюцу, айкидо.

СИНТОИЗМ: ЗАРОЖДЕНИЕ ДРЕВНИХ РИТУАЛОВ

Синтоизм — это древняя японская религия, главным в которой с самого начала было соблюдение строгих ритуалов поклонения разным богам и духам — **ками.**

Согласно преданиям, острова Японского архипелага были созданы богом и богиней, которых звали **Изанаги** и **Изанами.** Одним из главных божеств в синтоизме является богиня Солнца **Аматэрасу.** Ее прямыми потомками считались все японские императоры (отсюда сложные церемониальные ритуалы почитания императора).

Однажды богиня Аматэрасу послала своих сыновей — **Касима** и **Катори** на войну с тогдашним правителем Японии по имени **Такеми Наката.** Описание схватки Касимы и Такеми Наката напоминает технику сумо, а у некоторых даже ассоциируется с дзю-дзюцу, поскольку довольно четко описывается болевой прием: Такеми вдруг почувствовал, что его рука превращается сначала в кусок льда, а потом в лезвие меча, потом он взлетел в воздух и упал на землю.

В синтоизме проповедуется любовь и уважение к природе и ее духам, к своим предкам и их духам, к собственной стране и императору. Среди небожителей были и боги-покровители боевых искусств — Катори и Касима. Их имена и упоминание религии синто сохрани-

Синтоистский храм

лись в названиях древних школ кендзюцу — Катори Синто Рю и Касима Синто Рю.

Именно синтоизм дал начало ритуалам, используемым в японских боевых искусствах. Сюда относится, например, традиционное коллективное приветствие в айкидо и близких к нему стилях, когда ученики стоят лицом к главной стене зала, которую называют «стеной богов» (**камидза**). Можно вспомнить и сложный ритуал обращения с мечом, который до сих пор сохранился в традиционном кендзюцу и яйдзюцу, и ритуальные выступления борцов сумо. Синтоизм — это в первую очередь проявление уважения к древним традициям.

БУДДИЗМ: ДОСТИЖЕНИЕ НИРВАНЫ

Буддизм появился в Индии примерно в VI—V веках до н.э. Считают, что это религиозное направление создал **Сиддхартха Гаутама** — наследный принц небольшого королевства на границе Индии и Непала (индуисты считают его воплощением бога Вишну). При рождении ему предсказали, что он станет или великим царем, или религиозным подвижником. Отец царевича, не желая, чтобы сын удалился от мира, поселил его в великолепном дворце, окружил всевозможными удовольствиями и постарался оградить от любых неблагоприятных впечатлений.

Но однажды принц вышел из дворца и оказался в городе. Первое, что он увидел, были нищий калека, дряхлый старик и гроб с покойником, которого несли хоронить. Так Гаутама впервые узнал, что в мире есть болезни, нищета, старость и смерть. Его охватили глубокая скорбь и страх перед жизнью. Сбежав из дворца, принц семь лет провел в горах, размышляя о смысле жизни. Постигнув путь к спасению, он около 40 лет странствовал, творя чудеса и проповедуя свое учение. Теперь он называл себя Буддой, что значит обладатель высшего знания.

Буддийский храм

Учение буддизма заимствовало из ведической и индуистской мифологий ряд сюжетов и персонажей, но боги в буддизме занимают второстепенное место. Будда — это не бог, а человек, смиривший свои страсти и достигший полного просветления духа. Каждый праведник, исповедующий буддизм, может стать Буддой.

Зародившись как секта, буддизм со временем стал одной из трех ведущих мировых религий, наряду с христианством и исламом.

Буддизм рассматривает человеческую жизнь как бесконечное страдание, вызываемое страстями и невежеством. Именно по причине своего невежества человек находится в ловушке круговорота жизней и рождений. Путем познания и отречения от страстей человек может подняться на более высокую ступень и, вырвавшись из круговорота все новых рождений, достичь **нирваны** — состояния высшей свободы. Важнейшее значение буддизм придает правильному поведению человека, непричинению вреда живому, отказу от насилия.

Чтобы получить истинные знания о смысле жизни, буддийскому монаху необходимо преодолеть восьмеричный путь буддизма:

1. Правильные взгляды (понимание): вы должны ясно видеть, что плохо.

2. Правильная цель (стремление): выбирайте, чтобы быть излеченным.

3. Правильная речь: говорите только для того, чтобы следовать сказанному.

4. Правильное поведение: вы должны действовать отрешенно.

5. Правильные занятия: ваш образ жизни не должен противоречить излечению.

6. Правильные усилия: излечение должно продвигаться с постоянной скоростью, то есть с самой высокой скоростью, которую можно поддерживать длительное время.

7. Правильная осведомленность (контроль ума): вы должны чувствовать суть и думать о ней непрерывно.

8. Правильная концентрация (медитация): учитесь размышлять с глубоким сосредоточением.

ДЗЭН-БУДДИЗМ

Дзэн (чань) как направление буддизма появился в Китае, но особенно распространился в Японии. По сравнению с другими религиозными учениями здесь нет бога как такового. Дзэн — это учение о развитии человеком своего духа и своих возможностей. Буддой — фактически богом с точки зрения дзэн — может стать любой человек, который достигнет просветления, то есть окажется на высшем уровне понимания и восприятия окружающего мира. В дзэн выделяют последовательные стадии развития личности, начиная от низшей — полного неведения — и заканчивая просветлением (**сатори**). Между этими стади-

ями происходит чередование периодов подъема, остановок и спадов развития. Каждый новый подъем происходит резко, причем тем резче, чем дольше продолжалась остановка или спад. Основным недостатком мышления человека в дзэн считаются «остановки разума» — задержка на отдельных мыслях и предметах в ущерб общему восприятию. Высший уровень — это свободное интуитивное творчество и состояние внутренней свободы.

До нас дошло много историй о процессе обучения дзэн — от совершенно серьезных до анекдотичных. Учитель занимался с каждым учеником отдельно. Основной формой обучения были **коаны** — вопросы и загадки, ответы на которые надо давать с помощью интуиции и внутренних ассоциаций, а не логики. Ученику мог быть задан или вопрос с уже известным ответом, или же вопрос, на который предлагалось найти ответ. Вот, например, один из коанов. Вопрос: в чем смысл прихода Бодхидхармы с Запада? Ответ: Дуб во дворе. Использовались и такого же рода практические задания, наиболее часто упоминается такая задача: «Покажи звучание одной ладони». Хорошо подготовленные ученики обменивались с учителем фразами, совершенно не логичными, но воспринимаемыми интуитивно — на, казалось бы, совершенно бессмысленный вопрос надо было быстро, и не задумываясь, дать такой же бессмысленный ответ. Вот пример диалога в стиле дзэн:

— Можно задать тебе вопрос?
— Спрашивай.
— Я уже спросил.
— Я уже ответил.
— Что ты ответил?
— А что ты спросил?
— Я ничего не спросил.
— А я ничего не ответил.

Иногда разговор учителя с учеником был похож на откровенное издевательство. Особенно мастеров дзэн раздражали вопросы типа «Что есть Будда? В чем суть дзэн? Как достичь просветления?». Вот один из диалогов.

У ч е н и к: Учитель, что есть Будда?
У ч и т е л ь: Кошка на забор залезла.
У ч е н и к: Учитель, я не понял.
У ч и т е л ь: А ты спроси у забора.

Часто неожиданный издевательский ответ учителя или удар палкой по голове ученика оказывал потрясающее действие (естественно, при условии, что перед этим ученик упорно занимался долгие годы) — ученик моментально становился просветленным и постигал высшую мудрость.

Мастера дзэн говорили, что это подобно вылупливанию цыпленка из яйца, когда он уже полностью сформировался, и осталось только помочь ему в самом главном — разбить скорлупу.

Мастера дзэн (в основном это были бедные странствующие монахи) отличались нестандартным поведением и умением найти выход из самых сложных жизненных ситуаций.

Одним из выдающихся мастеров дзэн был живший в Японии в XVI веке **Такуан Сохо**, родившийся в семье самурая и ставший монахом. Его труд под названием «Письма мастера дзэн мастеру фехтования» продолжает издаваться и переиздаваться в наше время — может быть именно потому, что великий мастер перед смертью специально просил не публиковать его труды. Легенды рассказывают, что Такуан много раз побеждал без оружия вооруженных противников. Он никогда специально не занимался боевыми искусствами, но обладал высшим уровнем восприятия, а потому благодаря феноменальной реакции мог предугадывать действия своих противников и видел их движения как в замедленной съемке.

В своем наставлении Такуан рассказывает легенду о мастере дзэн, который попал в плен во время войны с Китаем. Когда вражеский воин подошел, чтобы зарубить его мечом, мастер спокойно произнес: «С быстротой молнии меч рассекает весенний ветер». Услышав эти слова, воин бросил меч на землю и убежал.

Именно истории о мастерах дзэн вдохновили всемирно известного режиссера и сценариста Джорджа Лукаса на создание фильмов серии «Звездные войны», где действуют обладающие Силой космические рыцари-джедаи, борющиеся со злом. Показанное в пятом эпизоде начало обучения Люка Скайуокера у Учителя Йоды очень похоже на занятия мастера дзэн со своим учеником.

Для понимания философии дзэн, а также для развития и усовершенствования личности, достижения высшего уровня сознания становиться монахом было вовсе не обязательно. Главное — следовать выбранному Пути — До (явное влияние даосизма), причем Пути могут быть самыми разными, включая и боевые искусства. Появившееся в XIX—XX веках окончание «до» в словах дзюдо, каратэдо, айкидо означает «путь».

Йода — герой «Звездных войн»

Характерная для самураев легкость расставания с жизнью в сочетании с абсолютным спокойствием и душевной ясностью была обусловлена дзэнским учением об иллюзорности бытия, но одновременно кратковременность жизни порождала ее особое восприятие — чем она короче, тем прекраснее. Смерть физического тела не означала конца существования, а напротив, была выходом на новый уровень развития.

Дзэн-буддизм стал основной религией самураев. Нередкими были случаи обращения военачальников за советами к буддийским монахам, например, Такуан Сохо не раз давал советы самому сёгуну. Первым видом боевого искусства Японии, испытавшим влияние

дзэн-буддизма, стала стрельба из лука. Это искусство рассматривалось не только как техника поражения цели, но и как путь к достижению просветления.

Большое значение пониманию дзэн-буддизма придавал Брюс Ли. Ему принадлежит несколько выражений:

«Пустота — это то, что стоит как раз посередине между тем и этим. Пустота всеобъемлюща и не имеет противоположностей — не существует ничего, что бы она не включала в себя или чему бы была противоположна. Эта пустота живая, так как все формы произошли от нее, и тот, кто когда-либо осознает ее, тот будет чувствовать жизнь, силу и любовь ко всему сущему».

«Целью является выполнение, а не сопровождение. Нет действующего лица, а есть действие. Нет испытателя, а есть испытание».

«Совершенный путь труден только для тех, кто выбирает. Не делайте предпочтений, тогда все станет ясно. Делайте минимальные различия — небо и земля разделятся. Если вы хотите, чтобы перед вами была истина, никогда не будьте ни «за», ни «против». Борьба между «за» и «против» есть самая худшая болезнь ума».

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА КИТАЯ

У ИСТОКОВ УШУ

Историю Китая делят на эпохи правления разных императорских династий. После смены династии всегда начинался период расцвета государства, затем следовал период упадка — в полном соответствии с древним учением о циклах исторического развития. В 206 г. до н.э. началось правление династии **Хань**. В III веке Китай распался на три отдельные государства, затем был объединен правителями династии **Цзинь**. Наибольшего расцвета китайские боевые искусства достигли в 220–280 годах. Сохранились сведения, что в то время существовала система обучения профессиональным воинским навыкам, которая включала физическую и психологическую подготовку, работу с оружием и без него. К этому же периоду относится и создание первой оздоровительной гимнастики, которая известна под названием «Игры пяти зверей». Разработка этих комплексов приписывается врачу **Хуа То** (190–265). Легенды о его невероятных способностях слагались уже при жизни, а когда Хуа То умер, его приравняли к небожителям и включили в число 10 богов — покровителей врачевания. «Игры пяти зверей» представляли собой копирование определенных движений медведя, тигра, оленя, обезьяны и журавля. Позднее они были положены в основу боевых приемов.

В начале IV века на Китай напали орды кочевников. Династия **Суй** в конце VI века объ-

единила север и юг Китая, но была свергнута в начале VII в.

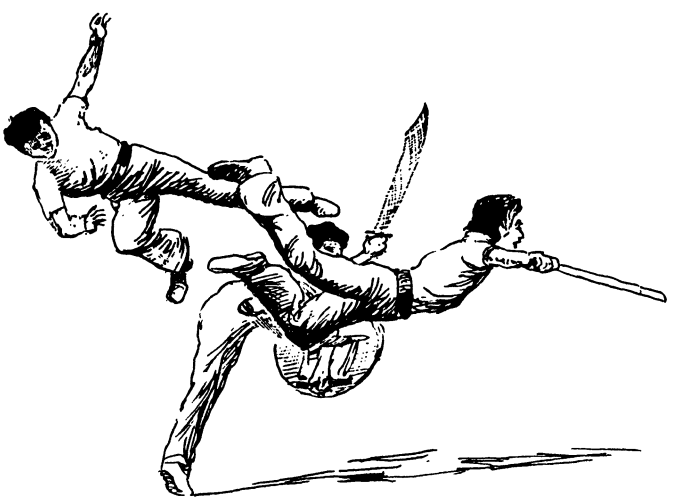
Эпоха экономического подъема Китая — это время господства династий **Тан** (начало VII — начало X века) и **Сун** (X—XIII века). По всей стране строились дороги и новые города, процветали ремесло и торговля, поэзия и изящные искусства. Тогда же интенсивно развивались и боевые искусства.

С X века в практику китайских единоборств вошли бои на помосте. Легенды утверждают, что их придумал сам император. Два бойца сражались на высоком помосте, причем это был реальный поединок, а не театрализованное представление. Такие схватки проводились в боевом снаряжении и с оружием.

Полководец **Нгок Фэй**, командовавший военными силами правителей Сун, научил солдат технике боя, которую освоил в монастыре Шаолинь. С помощью этих приемов Нгок Фэй и его армия постоянно побеждали войска завоевателей-монголов. Несколько раз китайцам даже удавалось взять в плен предводителя монгольской армии, но всякий раз его отпускали на свободу, считая недостойным противником. Позже первый министр императора, который, как впоследствии выяснилось, помогал монголам, добился, чтобы Нгок Фэй прекратил военные действия. Устроив засаду на дороге, монголы подстерегли и убили полководца.

В китайских деревнях устраивались показательные поединки по **ушу**. Слово ушу можно перевести как «боевое искусство». В Европе и Америке боевые искусства Китая часто называют другим словом — **кунфу**. Оно происходит от китайского «гунфу», что значит совершенствование.

Согласно правилам, любой боец мог объявить себя претендентом на звание сильнейшего. После этого ему предстояло сразиться с тем, кто примет вызов. Если в течение месяца желающих не находилось, претендент объявлялся победителем. Из мастеров ушу создавались специальные отряды деревенского ополчения, которые тренировались, осваивая приемы кулачного боя и работу с оружием под контролем местных правителей.



Кунфу

Известными центрами народного ушу были постоялые дворы, которые в то время служили и торговыми центрами. Там сооружали специальные площадки для выступления мастеров ушу, на которых можно было продемонстрировать свое умение и сразиться с местными знаменитостями. Проводили и показательные выступления для привлечения публики.

Правление династии Сун закончилось поражением Китая в длительной войне с монголами, которые основали династию **Юань** (1279—1368). Завоеватели запретили местному населению иметь при себе оружие. Безоружные китайские крестьяне стремились противопоставить вооруженным монгольским солдатам свое умение. Именно в эту эпоху оттачивалось мастерство владения боевыми приемами. Тогда же впервые стали открываться школы ушу. Началась систематизация техники боя.

В 1368 году династия Юань была свергнута, а руководитель народного движения объявил себя императором новой династии **Мин**. Во второй половине XVII века Китай захватили маньчжуры. Маньчжурская династия **Цин** правила страной до начала XX века.

После установления власти императора династии Цин в 1644 году война в Китае продолжалась еще 276 лет. Шаолиньские монахи поддерживали последователей династии Мин, а императорам Цин активно помогали тибетские монахи, создавшие собственный боевой

стиль. Монахи сами не участвовали в сражениях, но обучали воинов и охраняли императоров. Их стиль — **хоп-гар** — сохранился до наших дней. Предание гласит, что его создал монах, вдохновленный поединком журавля и обезьяны (победил журавль, который хорошо использовал слабые места в защите обезьяны и смог точным движением ослепить обезьяну).

ОПЛОТ КИТАЙСКОГО УШУ

Даже те, кто только начинает заниматься восточными единоборствами, слышали о монастыре Шаолинь. Он является самым крупным центром развития ушу в Китае. Чтобы не было путаницы, необходимо сказать, что в Китае (и в Японии тоже) насчитывалось более десятка монастырей под названием «Шаолинь». Самый первый и древний из них — легендарное место зарождения и развития боевых искусств — Северный Шаолинь, расположенный в провинции **Хэнань** в горах **Суньшань**.

По одной из многочисленных версий датой создания Шаолиньского монастыря считают 495 год. Основал его буддийский священник **Бато**. Его первыми учениками стали монахи **Хуэйгун** и **Сэнтяо**. Сэнтяо был хорошим бойцом и обучал монахов боевым искусствам.

Начало традиции шаолиньского ушу положил пришедший в 527 году н.э. из Индии буддийский монах **Бодхидхарма** (его называют

Будды в храме

также **Дамо** или **Тамо**). Точный перевод его имени — «Закон Просветления». Предположительно, Бодхидхарма родился в **Мадрасе** на юге Индии. Он был сыном знатного индийского раджи. В молодости Бодхидхарма изучал боевые искусства — возможно, это была калари-паятту. Он оставил светскую жизнь, чтобы посвятить себя распространению буддийского учения.

Бодхидхарма призывал к самосовершенствованию, размышлениям, наблюдению и самосозерцанию с целью познания истины, укрепления тела и духа. Такое религиозно-философское направление называют **чань** или **дзэн**. Бодхидхарма считал, что буддизм в Китае исказили, а духовную работу заменили

формальным ритуалом. Бодхидхарма учил: «Умиротвори свое сердце вне деяния, и тогда все внешние формы естественно последуют за этим в своих проявлениях». Такое учение оказалось слишком сложным для восприятия.

Бодхидхарма не нашел понимания при дворе нескольких правителей. После долгих странствий он оказался в монастыре Шаолинь. Дамо убедился, что монахи неправильно понимают буддизм, истощают себя бессмысленным заучиванием буддийских **сутр** — текстов молитв. Бодхидхарма был уверен, что нужно не запоминать слова, а заниматься медитацией, чтобы пробудить Будду. Он считал, что Будда есть в каждом человеке.

Поначалу монахи не приняли учение Бодхидхармы. Он удалился в пещеру неподалеку от монастыря и просидел там девять лет лицом к стене. Он не заснул ни на минуту, предаваясь медитации. Лишь однажды сон смежил его веки. Очнувшись, Бодхидхарма разгневался. Минутная слабость нарушила его глубокое самосозерцание. Дамо в порыве ярости вырвал свои веки и швырнул их на землю. Эту жертву принял сам Будда. Он подобрал веки Бодхидхармы и посадил их в землю. Через некоторое время на этом месте выросли кусты чая. Будда научил монахов собирать листья и готовить из них ароматный напиток. Буддисты пили чай, чтобы очистить сознание во время медитации. Этот обряд со временем превратился в настоящую церемонию, в кото-

рой были особые правила и традиции. В XII веке буддийские монахи познакомили с чайной церемонией японцев, для которых она стала своеобразным культом.

Когда после девятилетней медитации Бодхидхарма решил подняться, оказалось, что ноги перестали его слушаться. Дамо пришлось заниматься специальными упражнениями, чтобы вновь научиться ходить, а восхищенные монахи повторяли эти упражнения за ним.

Духовное учение Бодхидхармы основывалось на требовании «двух проникновений и четырех действий». «Два проникновения» означали два способа достижения просветления. Первый способ («духовное проникновение») предусматривал созерцание своей внутренней природы, согласно второму («проникновению посредством действия») последователь должен был совершать добрые дела. Бодхидхарма учил: «Нынешнее состояние человека — ложно, истинно лишь возвращение к собственной природе, к своему изначальному лику».

Дамо предложил монахам чрезвычайно простой способ медитации для достижения просветленного сознания — «безмолвного созерцания перед стеной», когда монах, подобно Бодхидхарме в пещере, садился лицом к стене и начинал медитировать.

«Четыре действия», которые должны были выполнить монахи, означали четыре разных вида поступков. Человек обязан не испытывать чувство ненависти, у него не должно

быть мирских стремлений, он должен служить дхарме и во всем полагаться на судьбу.

Донеся до монахов Шаолиня «истинное учение сердца», Бодхидхарма оставил обитель и отправился странствовать. Он написал трактат «Об изменениях в мышцах», посвященный искусству самосовершенствования.

Шаолинь: упражнения

Нет однозначных свидетельств по поводу смерти Бодхидхармы. Сведения об этом событии противоречивы. Согласно трактату «Биографии известных монахов», Бодхидхарма умер в 534 году недалеко от монастыря Шаолинь, и его тело по буддийскому обычаю сожгли. На пепелище была найдена сандалия Дамо, которую с великими почестями доставили в Шаолинь. Сандалия хранилась в монастыре около 300 лет, но была украдена. Однако некоторые утверждали, что встречали Бодхидхарму в горах и после 534 года, причем замечали, что патриарх путешествовал в одной сандалии. Наконец, исторические хроники «Книга династии Поздняя Тан» свидетельствуют, что последние годы жизни Дамо прошли в монастыре Шаолинь. Бодхидхарма случайно выпил яд и умер.

ШАОЛИНЬ И ВОИНСКИЕ ИСКУССТВА

Легенда рассказывает, что в VII веке отряд из тринадцати шаолиньских монахов, вооруженных только посохами, спас императора династии Тан от разбойников. После этого император одобрил создание в Шаолине монашеского боевого отряда и пожаловал монастырю землю (около 25 гектаров), разрешил монахам пить вино и есть мясо. Если раньше монахи занимались только приемами без оружия и работой с шестом (монашеским посохом), то теперь у них появились мечи и копья, их стали обучать езде на лошади и конному бою.

В X веке шаолиньские монахи проходили подготовку по четырем основным направлениям. Первым и главным являлось изучение буддийских канонов, монастырских правил и основ медитативной практики. Второе направление — боевые искусства. Третье направление включало изучение основ медицины и, наконец, четвертое — занятия каллиграфией, стихосложением и живописью.

Очень важным методом обучения монахов были ассоциации — вхождение в образ того или иного героя прошлого, животного, предмета или даже явления природы. К процессу обучения монахи предъявляли пять основных требований: постепенность, непрерывность, умеренность, самоконтроль и выдержка.

Первые исторически подтвержденные сведения о том, что в Шаолиньском монастыре существует особый стиль боевого искусства, относятся к XIII веку. Именно тогда в монастыре появился монах по имени **Цзюэюань**. Он ушел из родных мест с единственной целью — постичь тайное искусство шаолиньских бойцов. Несмотря на то, что Цзюэюань брал уроки у лучших наставников, он сделал вывод, что уровень шаолиньского ушу, вопреки общепринятому мнению, достаточно низок. Цзюэюань отправился на поиски настоящих мастеров. В **Ланьчжоу** он помог некоему **Ли Соу** отбиться от разбойников. Ли Соу поведал Цзюэюаню, что в **Лояне** (тогдашней столице Китая) проживает **Бай Юнфэн**, который знает тайные шаолиньские традиции. Цзюэюань вместе с Ли Соу и его сыном разыскали хранителя древних знаний и вернулись в Шаолинь. На основе древнего комплекса упражнений «18 рук **архатов**» Цзюэюань создал систему «72 руки». Архатами называли последователей Будды, достигших высшей, четвертой ступени святости на пути к нирване и полностью освободившихся от земных желаний.

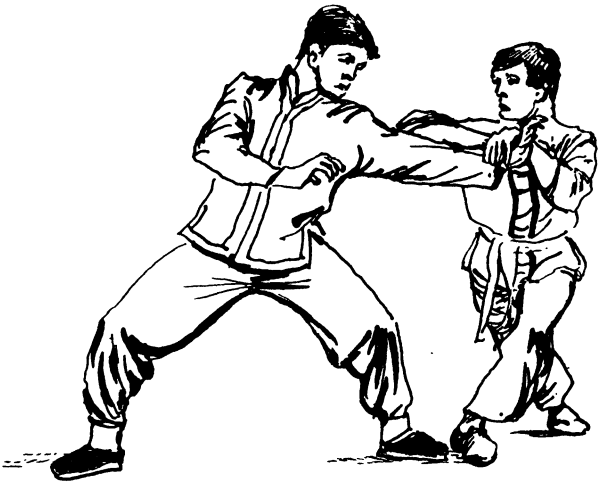
Бай Юнфэн дополнил шаолиньскую систему, включив в нее захваты и болевые приемы. Он разработал и развил древние комплексы, основанные на подражании движениям животных, создав систему «боя пяти животных»: тигра, леопарда, дракона, змеи и журавля.

БОЕВАЯ МОРАЛЬ

Настоящий воин должен усвоить не просто набор приемов, но и правила боевой морали — **удэ**. В истинных школах боевых искусств именно этому направлению отводилась решающая роль. Техническое мастерство отходило на второй план. Известный мастер **Чан Найчжоу** в «Книге о технике боя» подчеркивал: «Изучая кулачное искусство, надо прежде всего совершать добродетельные поступки, в мирских делах быть почтительным и скромным, не вступать в бой с другими людьми. Только таким образом можно стать истинным человеком и благородным мужем».

Боевые искусства для Китая — это не столько драка, сколько обретение высокой силы духа. Школы ушу становились школами воспитания молодых людей, где они учились не только махать кулаками, но и изучали нормы ритуального поведения китайского общества. Законы удэ призывали быть терпеливыми, старательными в любом деле. Ушу превращалось в особый образ жизни, становилось проводником высоких моральных принципов. Считалось, что тот, кто обладает лишь техническим мастерством и лишен боевой морали, не может быть наставником.

В Китае существовало несколько кодексов удэ. В каждом из них присутствовали общие правила. Обучение начиналось с воспитания скромности. Ученик должен был почтительно



Ушу: уход корпусом

относиться к учителю и к обычным людям. Утративший скромность изгонялся из школы. Ученика могли наказать за то, что он без надобности хвастал своими успехами перед другими и демонстрировал приемы ушу.

При занятиях ушу нужно «не торопиться и не медлить», «позволять вещам и самому человеку развиваться естественным образом, своими советами помогая ученику, но ни в коем случае не приказывая».

Процесс обучения в школах ушу являлся процессом становления сознания. Ученики должны были постичь Высшую Истину. Древний трактат так описывал этапы саморазвития: «Глубоко изучай. Вникай, вопрошая. Тщательно продумывай. Отчетливо осознавай. Искренне следуй».

Большинство легендарных китайских бойцов отличалось прежде всего не силой удара, а именно мощью добродетели. Один из них, **Хо Юаньцзя**, основатель Ассоциации утонченных боевых искусств, как-то был вызван на бой представителем другой школы. Публика жаждала зрелища, ей не терпелось увидеть, как легко Хо расправится с противником. Несмотря на отчаянное сопротивление, Юаньцзя нанес противнику несколько мощных ударов и, изловчившись, поднял его над помостом. Все ждали, что сейчас последует бросок. Однако Хо произнес: «Не стоит мне быть невежливым. Прошу прощения». Соперник был вынужден признать, что Хо обладает не только блестящим боевым мастерством, но и высочайшей боевой добродетелью и действительно достоин уважения.

Правила боевой морали требовали не меряться силами с представителями других школ, если это не касалось вопросов чести. Чрезвычайно был популярен совет: «Пройди мимо обидчика, не замечая. Но если вступил в поединок — убей одним ударом».

Все крупнейшие школы ушу имели собственные кодексы удэ. Достигшие успехов в боевом искусстве создавали свои заповеди, дополняя и расширяя кодексы. **Тун Чжунъи**, открывший несколько школ боевых искусств, разработал для их учеников специальные правила, которые приобрели в Китае большую популярность. Вот некоторые из них:

«обладай постоянством: изучающий ушу подобен лодке, что скользит против течения, не продвигается вперед, а лишь отступает. Таков он в изучении гражданских дисциплин, таков он и в изучении боевых искусств. Наше поколение, изучая боевое ремесло, стремилось проникать в самую суть, для чего придерживалось постоянства, неутомимо тренировалось, не перескакивало через этапы тренировки, чтобы ускорить обучение, и не останавливались не полпути»;

«обладай четким планом: последователь ушу должен остерегаться, имея мужество, но обладать при этом ясными замыслами»;

«соблюдай закон: закон — это гарантия прав человека. Все люди нашего государства должны придерживаться законов и особенно это касается тех, кто занимается боевым ремеслом... В противном случае очень легко могут возникать драки, а боевое искусство, что уже поселилось в теле, может стать инструментом дурных поступков...»;

«храни искреннюю преданность делу: искренняя преданность — это основа становления физического начала и исток морального совершенствования ...»;

«не будь заносчивым»;

«не повреди людям».

Правила боевой морали предписывали, что ушу нельзя передавать «испорченным людям». В трактате «Наставления в мече Куньу» названы десять типов таких людей, ко-

торые не могли становиться учителями: «Тем, кто по своим человеческим качествам не прям, нельзя преподавать. Не честным и не испытывающим почтения к старшим нельзя преподавать. Не ровным в общении с людьми нельзя преподавать. Не умеющим оценивать по достоинству, нельзя преподавать. Не искушенным в военных и гражданских науках, нельзя преподавать. Стремящимся заработать на этом богатство, нельзя преподавать. Тем, у кого грубость проникла в кости, нельзя преподавать. Торговцам нельзя преподавать. Драчливым нельзя преподавать. Почему? Боюсь за изъян в возвышенном мастерству Куньу».

Мастерство ушу — это не только «мастерство кулака», поэтому проводились поединки, в которых бойцы соревновались во внутренней силе. «Специалистом» по таким поединкам был **Сунь Лутан**. Шесть японских дзюдоистов предложили померяться силами с 70-летним мастером. Сунь принял вызов, попросив соперников крепко прижать его к земле. «Пусть один из вас досчитает до трех. Если на счет «три» я не сумею встать на ноги, значит, вы выиграли», — заявил Сунь Лутан. Японцы согласились. Они надеялись, что легко возьмут верх над немощным стариком. Они изо всех сил удерживали Суня на земле, но мастер сумел легко освободиться. Дзюдоисты даже не поняли, как это произошло, и признали поражение.

Настоящие мастера ушу старались делать поединки менее кровавыми. Существовала специальная система «восьми ударов». Она позволяла победить противника, не ставя под угрозу его жизнь. Восемь ограничений запрещали применять некоторые приемы. Пользоваться ими можно было лишь в исключительных случаях.

Ушу (цигун)

Шаолиньские мастера никогда не нападали первыми. Так, шаолиньский наставник **Мяосинь** учил: «Тот, кто следует по пути боевых искусств, превыше всего ставит добродетель, а не силу, придает большее значение защите, а не нападению. Когда пробуждаешь в себе добродетель — то встречаешь признательность, а когда используешь силу — то наталкиваешься на противодействие. Защита — это предвестник жизни, а нападение — предвестник смерти. Когда меня атакуют, я защищаюсь. В этот момент у меня на сердце спокойно, мое ци концентрируется, дух просветляется и пробуждается отвага... Все это приводит к полному внутреннему умиротворению, благодаря чему мое ци оживает. Кто бы меня ни атаковал — ничто не обеспокоит меня».

ЗАПОВЕДИ ШАОЛИНЯ

Цзюэюань разработал «Десять запретов» («**Ши цзинь**») для монахов Шаолиня. Монах-боец ни в коем случае не должен был: не соглашаться с учителем, иметь неправедные мысли, обманывать, неоправданно демонстрировать свое искусство, воровать, совершать безрассудные поступки, совершать злые деяния, нарушать указы и законы, обижать слабых, пить вино и предаваться разврату.

На протяжении шести столетий монахи Шаолиня следовали этим правилам.

В 1915 году «Шаолиньские заповеди» были опубликованы в книге известного мастера ушу Цзунь Воцзи «Тайные речения Шаолиньского ушу». Вот некоторые из них:

«1. Основная цель того, кто изучает нашу технику, заключается в том, чтобы укреплять тело и дух. Учащийся обязан заниматься с рассвета до заката и не должен прекращать занятия, когда ему вздумается.

2. Совершенствующийся в боевом ремесле делает это лишь ради самозащиты, укрепляя собственную кровь и циркуляцию ци, воспитывает в себе смелость и отвагу в бою. Тот, кто нарушает этот принцип, совершает то же преступление, что и не следующий буддийским предписаниям.

3. Ежедневно общаясь с наставником, необходимо быть предельно уважительным к нему.

Нельзя совершать поступки, в которых сквозит заносчивость или пренебрежение.

4. В отношении собратьев следует вести себя мягко и обходительно, быть искренним и не допускать обмана. Нельзя, бравируя силой, обижать слабого.

5. Если во время странствия встретишь мирянина, главное, что при этом необходимо, — терпеливо, снисходя к низшему, стараться спасти его, нельзя необдуманно демонстрировать свое умение.

6. Каждый, кто познал методы шаолиньских учителей, не должен пускать в ход силу для выяснения отношений. Если он вдруг встретит человека, неизвестно откуда пришедшего, он должен сначала поместить левую ладонь на уровень бровей. Если странник принадлежит к той же школе, он должен ответить знаком правой ладони, дабы по нему они узнали друг друга и оказывали друг другу помощь, выражая дружеские чувства к товарищу по Учению.

7. Употребление вина и мяса является тяжелейшим грехом в буддизме. Следует благоговейно придерживаться этого запрета, никогда его не преступая. Употребление вина отнимает волю, а мясо ослабляет дух.

8. Увлечение женщинами и мужеложством неизбежно встретит гнев Неба, к тому же это непростительно с точки зрения буддизма. Все последователи нашей школы не должны забывать об этом строжайшем запрете.

9. Не следует необдуманно обучать технике последователей-мирян, дабы избежать вреда, который может принести это обучение в мир, в нарушение основных принципов буддизма.

10. Остерегайся духа соперничества, избегай также привычки к самовосхвалению. Этим ты убиваешь сам себя, к тому отравляешь и других, даже неизвестно — скольких. Жизненным принципом таких людей, практикующих боевые искусства, является либо бахвальство своим умением, либо жажда обогащения. Такие люди являются отбросами шаолиньской школы. Принесшему позор в этот мир через короткое время воздается смертью. Разве в этом смысл искусства, созданного первоучителями?! Все последователи должны крепко-накрепко запомнить это».

УШУ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

В XIV веке крупнейшим реформатором шаолиньского стиля ушу стал настоятель монастыря **Фуюй**. Он создал специальные комплексы упражнений для юных учеников и пожилых монахов. Фуюй попробовал сочетать боевые приемы с плавными движениями и обратил серьезное внимание на регулирование дыхания и очищение сознания. Настоятель стремился поддерживать репутацию шаолиньской школы ушу. Раньше монахи могли свободно покидать монастырь и обучать бое-

вым искусствам всех желающих. Среди ушедших из монастыря были как настоящие мастера, так и те, кто пробыл в Шаолине недолго и недостаточно освоил технику ушу. Фуюя возмущало появление большого количества плохих учителей, поэтому он издал распоряжение, по которому покинуть монастырь могли только те, кто выдерживал специальные испытания.

С этим решением настоятеля связана легенда о «Шаолиньском коридоре смерти» — подземелье, оборудованном различными устройствами, в том числе железными воинами-манекенами. Они предназначались для проверки реакции и боевых навыков выпускников. 108 манекенов приводились в движение, когда монах ступал на определенные участки пола. Добраться до конца коридора живым удавалось далеко не каждому монаху. На самом деле такого коридора, скорее всего, не существовало, а для проверки уровня подготовки монахов подвергали нескольким испытаниям. Требовалось показать свои умения в схватках с лучшими бойцами монастыря, в том числе с несколькими противниками одновременно.

Монастырь Шаолинь пережил не одно разрушение. Последний раз он горел в 1928 году. Во время сорокадневного пожара была уничтожена часть бесценных шаолиньских трактатов, считавшихся канонами шаолиньского боевого искусства. Монахи разбрелись по́ окрест-

Шаолинь: в монастыре

ным деревням, некоторые вернулись к мирской жизни. Другим монахам, записавшимся в армию, удалось с помощью знания боевых искусств сделать головокружительную карьеру. Во время Второй мировой войны бывшие шаолиньские монахи воевали в партизанских отрядах. До 1970 года монастырь лежал в руинах, пока о своем желании посетить знаменитый храм не заявил японец **Со Досин**. Он считал себя преемником шаолиньских традиций, о которых узнал в годы войны от одного из монахов. Чтобы не допустить попадания храма под японское влияние, китайское правительство срочно выделило большую сумму

на восстановление Шаолиньского монастыря. Полностью монастырь был восстановлен в 80-х годах. Все бывшие монахи, пожелавшие вернуться, вновь оказались в стенах храма.

Но даже в годы разрухи, когда от священного монастыря оставались лишь фундамент да несколько стен, истинные монахи хранили его традиции. Тяжелые времена Шаолинь переживал в годы так называемой «культурной революции», когда у власти находился **Мао Цзэдун.** Религия в то время преследовалась законом. В Шаолине проживало не более 20 монахов, большинству из них было за 70. Но они сумели сберечь секреты шаолиньского искусства.

СЕКРЕТНЫЕ ПРАВИЛА «ЧЕТЫРЕХ ДВИЖЕНИЙ»

За столетия занятий единоборствами наставники Шаолиня выработали тайные правила четырех движений, которые должны освоить все монахи: янь фа (движения глаз), шоу фа (движения рук), цзу фа (движения ног), шэнь фа (движения тела).

Во время схватки необходимо следить за каждым движением противника и не упускать из вида происходящее вокруг. Главное правило: увидел движение противника — двигайся, если он остановился — заставь его двигаться. Взгляд должен быть подобен молнии. Замысел противника нужно увидеть и

Упражнения для рук

опередить его. Глаза, сердце и ум действуют заодно, обеспечивая победу.

Руки во время боя закрывают сердце. Если поднимается ладонь, сердце защищается локтем. Вся энергия ци собирается в ладони. Как говорили старые мастера: «Удар кулаком должен быть похож на выстрел, рука двигается стремительно как ветер. Хороший удар нельзя заметить; когда выпрямляешь руку, ее не должно быть видно, если ее видно, то это уже нельзя назвать искусством».

Монахи «изобрели» семь принципов движений рук:

1. Нужно уметь правильно сгибать и разгибать руку.

2. Во время удара рука должна двигаться подобно полету ласточки, пьющей на лету воду.

3. Поднимающаяся рука должна напоминать взмывающего ястреба.

4. Руки действуют слаженно и в атаке, и при обороне.

5. Рука опускается как падающий кирпич, а поднимается как вихрь.

6. Удары наносятся подобно движению лапы охотящегося тигра.

7. Руки не сгибаются и не выпрямляются до конца.

Атака ногой всегда должна начинаться с поднятия колена. Удар назад пяткой сравнивался по силе с движением гор. Опорная нога придает удару силу. Опускающаяся нога должна быть подобна ястребу, падающему на добычу.

Движений тела в боевых искусствах девять и все они напоминают какое-либо животное. Боец поднимается как тигр, а опускается как орел на жертву, уходит от удара как осторожный леопард, и устремляется вперед как вихрь. Следует умело менять тактику поединка. Если противник слабее, боец мгновенно нападает; когда соперник одерживает верх, нужно отступать, превращая даже временное поражение в победу.

Школа змеи: поединок

ВЕЛИКИЕ МАСТЕРА ШАОЛИНЯ

Со дня основания Шаолиньский монастырь славился мастерами боевых искусств. Особенно почитаются первые шесть: Бодхидхарма, Хуэй Кэ, Цэнь Цань, Дао Синь, Хун Жэнь и Хуэй Нэн. Все они обладали мощным духом монаха-воина. Вот как об этом писал ученик шестого патриарха Сюанчао:

Как львиный рык звучит ученье смелых духом,
Вся живность мелкая от страха гибнет,
И даже мощный слон позорно мчится прочь.
И только лишь дракон на небе радостно ему
внимает.

Стены монастыря хранят немало легенд о славных воинах-монахах, чьи способности удивляли современников. Наверняка, интересно будет узнать, каких трудов стоило монахам достичь совершенства.

Чжэнь Цзюнь жил в Шаолине во времена правления династии Цин. В монастырь мальчик попал в шестилетнем возрасте, его наставником стал известный мастер **Чунь Чжи**. Чжэнь тренировался упорно и старательно, четко выполняя все распоряжения мастера. Как-то Чжэнь узнал о тайном искусстве монахов становиться легче пуха и, паря в воздухе словно птица, пролетать над ущельем. Он попросил наставника обучить его этому умению. Чунь Чжи объяснил мальчику, что этому искусству нужно учиться у непревзойденного мастера, каким был старший монах **Цзи**

Цзинь. Так Цзи Цзинь стал наставником Чжэня в искусстве легкости (цин гун). Чтобы добиться легкости, с восьми лет Цзюнь носил на ногах железные браслеты весом около полукилограмма каждый. Утром мальчик просыпался раньше всех монахов и начинал тренировки в зале Тысячи Будд. Вечером он дольше всех оставался в зале и, несмотря на тяжелый трудовой день, до изнеможения упражнялся в прыжках. Чжэнь постепенно увеличивал груз на ногах. В 20-летнем возрасте он носил на ногах по 20–30 килограммов. С такой тяжестью он выполнял упражнения наравне со всеми монахами. Зато без браслетов Цзюнь легко вскакивал на крышу дома, перепрыгивал со скалы на скалу.

Чжэнь Цзюнь был очень строг в еде. Он не ел мяса, придерживаясь вегетарианской диеты. Большое внимание уделял пешим прогулкам. Каждое утро он вставал в три часа и отправлялся к горе Чжуфэн. Взойдя на ее вершину, он возвращался в монастырь и начинал тренировки. Поздним вечером он повторял свое путешествие в горы.

НЕПОБЕДИМЫЙ МАСТЕР ХАЙ ДЭН

Одним из прославленных мастеров современности был **Хай Дэн**. Он родился в 1901 году в бедной семье портного в провинции Сы-

чуань. С семилетнего возраста он стал заниматься ушу. Первым наставником Хай Дэна стал дядя. Мальчик совмещал тренировки с учебой в школе. Он получал хорошие отметки, иногда ему даже доверяли проводить уроки. В 12-летнем возрасте Хай Дэн осиротел — от рук бандитов погиб отец. Но занятия единоборствами укрепили его дух, он продолжил обучение, поступил в училище, где приобщился к буддийскому учению.

Случилось так, что недалеко от дома Хай Дэна поселились несколько монахов из монастыря Шаолинь. Юноша сумел сблизиться с ними, и монахи стали обучать его тонкостям борьбы. Хай Дэн научился контролировать свои эмоции и управлять внутренней энергией. Рассказывали, что юноша опускал руку в кувшин с водой, и вода в кувшине начинала бурлить. Однажды Хай Дэн попытался узнать дорогу у полицейского. Блюститель порядка не ответил. Тогда Хай Дэн махнул рукой от досады, и полицейский, несмотря на то, что находился на значительном расстоянии, упал, словно его ударили.

В 1926 году Хай Дэн стал монахом Шаолиньского монастыря, где его наставником был знаменитый мастер **Чжу Чжихань** (он умер в 1963 году 104-летним старцем).

В 1937 году Хай Дэн стал служителем одного из буддийских храмов провинции Сычуань. Его мастерство в занятиях ушу росло год от года. В 1946 году он принял участие в чем-

пионате по ушу в Чэнду, где победил всех соперников. Некоторое время мастер жил в Шанхае, где преподавал ушу. Когда в Китае началась «культурная революция», Хай Дэн был выслан из Шанхая. Десять лет он жил отшельником в родной провинции. В 1982 году мастер по просьбе монахов вернулся в Шаолинь.

Хай Дэн был человеком разносторонних интересов. Он в совершенстве изучил искусство восточной медицины, его даже приглашали к членам правительства для консультации по вопросам продления жизни. Хай Дэн писал стихи. Около 190 его стихотворений вошло в сборник «Стихи бродячих монахов Шаолиня».

Еще при жизни имя Хай Дэна стало легендой. Он был одним из немногих, кто владел «тремя волшебными искусствами Шаолиня». Первое из них — искусство передвижения на столбах сливы-мэйхуа. Монах должен был проделать комплекс упражнений ушу на 11 столбах. Сложность заключалась в том, что высота каждого столба составляла 4 метра, а диаметр всего 16 сантиметров.

Хай Дэн также постиг «искусство ребенка» — выполнение сложнейших поз и упражнений, которые требовали предельной подвижности суставов и максимального растяжения связок. Комплекс включал 32 позиции, напоминающих позы-**асаны** йогов.

Хай Дэн был непревзойденным мастером «искусства созерцания пальцев», выполняя медитативное упражнение в стойке на одном

Медитация

или двух пальцах. В молодости мастер мог находиться в этой позе более двух часов, а в возрасте 75 лет выдерживал 50 минут.

Равных Хай Дэну в искусстве боя не было. Несмотря на маленький рост и небольшой вес, монаху удавалось побеждать более массивных соперников. Мастер одинаково легко мог запрыгнуть на крышу дома или простоять несколько часов в стойке. Он владел 18 видами оружия, распространенными в Шаолине, исполнял 100 комплексов упражнений. Умер Хай Дэн в 1989 году в возрасте 88 лет.

Последним великим шаолиньским наставником является **Дэ Чань**. Он родился в 1907 году в провинции Хэнань и в монастырь Шаолинь попал семилетним мальчиком. Четырнадцать лет Дэ Чань провел в обучении. Он побывал в других китайских монастырях, постигая ос-

новы медицины и буддизма. Его учителем был знаменитый китайский врачеватель **Цзи Сюэ**. Позже юноша вернулся в Шаолинь. В 1928 году Дэ Чань пережил разрушение монастыря. Ему удалось спасти священные шаолиньские трактаты. После возрождения монастыря Дэ Чань стал его наставником. Он считается непревзойденным мастером искусства «Большого и малого красного кулака» и «Кулака мысли и сердца».

ШАОЛИНЬ СЕГОДНЯ

Тебе наверняка, будет интересно узнать, что в наши дни происходит в Шаолиньском монастыре. Давай заглянем туда.

Сейчас монастырь Шаолинь восстановлен, действует и открыт для посетителей. В современном Шаолине около ста монахов, которые имеют статус «живущие в горах» (**шан шань**). Несколько монахов живут вне монастыря. Последним настоятелем Шаолиня был Дэ Чань. После его смерти было решено не выбирать настоятеля, а его обязанности исполняет Старший монах. Большинство монахов, живущих в монастыре, не изучают боевое искусство. Они каждый день делают специальные дыхательные упражнения, занимаются традиционной буддийской практикой, медициной, изучают светские науки. Ушу, как боевым искусством, занимаются примерно сорок монахов.

Древняя китайская миниатюра: монах

Китайцы могут стать послушниками, просто придя в монастырь. Правда, монахами будут не все. И вовсе не потому, что недостойны, а потому что это предполагает большую степень ответственности. Стать монахом — это принять10 запретов, 10 основных заповедей и множество второстепенных. Решиться на это способен не каждый.

Все монахи монастыря по устоявшейся с древних времен традиции проходят двухэтапное посвящение. Только после второго этапа монах получает особое удостоверение, а его имя заносится в генеалогические списки школы в единый реестр монахов, который хранится во Всекитайской буддийской Ассоциации. В удостоверении указывается мирское имя и новое монашеское имя посвященного, а также имя его учителя. Списки монахов опубликованы в «Большой энциклопедии Шаолиньского монастыря по ушу», поэтому проверить, настоящий ли шаолиньский монах перед вами, не так уж сложно.

Жизнь в монастыре по-прежнему остается суровой. Вот примерный распорядок дня монахов:

4:30 — подъем, тренировка в течение 2-х часов;
6:30 — завтрак (овощи);
7:00–8:00 — чтение, молитва или медитация;
8:00–11:30 — тренировка, изучение буддизма, молитва; уборка, хозяйственные работы;
11:30 — обед (лапша, рис); отдых;
13:00–17:30 — тренировка; молитва;
17:30–18:00 — ужин;
18:00–19:00 — отдых;
19:00–22:00 — тренировка.

О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

Большое значение монахи придавали правильному питанию. Шаолиньский наставник **Дэцянь** определил 5 основных требований для монахов, занимающихся ушу:

1. Больше ешьте овощей, имеющих высокую питательную ценность (капусту, редиску, сельдерей, помидоры, картофель).

2. Больше ешьте рыбу и мясо с низким содержанием жиров (мясо курицы, мелких птиц, говядину, баранину, зайчатину).

3. Употребляйте в пищу продукты, имеющие большую энергетическую ценность (свекольный и тростниковый сахар).

4. Больше ешьте свежих фруктов, которые помогают процессу пищеварения и улучшают усвояемость (яблоки, бананы, груши, сливы).

5. Не курите и не пейте вино, не ешьте свинину, не употребляйте животные жиры.

По мнению шаолиньских монахов, употребление в пищу жирного мяса ухудшает гибкость мышц и связок тела, снижает скорость удара. Монахи всегда пьют отвары и настои из трав, которые благотворно влияют на умственную и физическую деятельность.

Шаолиньский мастер **Чжэнь Цзюнь** советовал: «Питаться следует постной пищей, съедая в день не более 500–600 граммов, не употребляя вина. Нельзя также курить. Не соглашаясь с мнением других людей, не стоит сердиться и выходить из состояния душевного равновесия, тем более вступать с другими людьми в стычки».

ТАЙНА ЗА СЕМЬЮ ПЕЧАТЯМИ

Несмотря на то, что ушу получило в мире большое распространение, некоторые секреты Шаолиня для остальных людей до сих пор остаются загадкой, и монахи не спешат их раскрывать. Секретом является не техника, а методы, с помощью которых монахи достигают вершин мастерства. Практически каждый шаолиньский монах может голыми руками измельчить камень в порошок или провисеть несколько часов в петле, не задохнувшись. Даже юные монахи могут удерживать на себе различные предметы. Со стороны все выгля-

дит естественно, и создается впечатление, что они не прилагают к этому никаких усилий. Однако оторвать от живота послушника удерживаемый предмет практически невозможно. Такие способности достигаются особыми методами внутреннего искусства. Благодаря высокой внутренней энергетике монах становится мастером боевых искусств. Все свои секреты и знания монахи передают только посвященным.

Многие иностранцы устремляются в Шаолинь постичь тайны мастерства. Вокруг монастыря существует множество школ боевых искусств, не имеющих к нему никакого отношения. В большинстве таких школ отсутствует система и связь с истинной шаолиньской традицией, а их главная цель — заработать как можно больше денег. При самом монастыре создана Международная всекитайская Академия ушу и Институт ушу и чань-буддизма Шаолиньского монастыря.

В настоящее время Шаолиньский монастырь стал скорее историческим памятником, чем буддийской обителью. По утрам монастырь открыт для туристов, так что любой желающий, купив билет, может заглянуть в святую обитель. Монахи в это время находятся в заднем крыле, куда туристам входить запрещено. В три часа монастырь закрывают для посещений. И хотя в монастыре проводятся постоянные службы, большинство молодых людей, пришедших в Шаолинь, интересует изучение боевого искусства, а не традиция в целом.

ВОЛЯ СИЛЬНЕЕ МЕЧА

Сунь Лутан покинул школу единоборств, не закончив обучения. Он нарушил законы школы и должен был понести наказание. Но кто сможет наказать его — такой вопрос встал перед наставниками. Сунь Лутан был лучшим учеником школы, на него возлагались большие надежды. Считалось, что Сунь Лутан является воплощением «Небесного искусства».

Старик-наставник, собрав учеников, спросил, кто добровольно отправится на поиски дерзкого Сунь Лутана. Бойцы стояли, потупив взор. Молчание нарушил Би Хун, прозванный «гибкой кошкой» за удивительную скорость, подвижность, изящные движения. Казалось, ему знакомы все секреты школы. «Я», — решительно сказал он. Но учитель лишь хмуро посмотрел на него. «Учитель, ему никогда не ускользнуть от руки того, кто не знает поражений, кто сражается за честь своей семьи», — старался как можно убедительнее говорить Би Хун. Глава школы по-прежнему молчал. Тогда вместе с Би Хуном вызвался идти Ван Фан по прозвищу «Великий воин». Он провел более десяти лет в даосских скитах, где получил высшее посвящение. Наставник дал согласие, и Би Хун с Ван Фаном отправились в путь.

Найти Сунь Лутана не составило труда. Он не спешил убегать, потому что знал — за ним отправлена погоня, и ждал поединка. Некото-

рое время Сунь Лутан и его преследователи шли на расстоянии ста метров, не сближаясь, пока не вышли на поляну. Здесь лучшим ученикам школы предстояло испытать свою волю и дух. Ван Фан чувствовал в себе силу, чтобы расправиться с соперником. Он убивал противника одним взмахом меча, не давая сопернику возможности даже пошевелиться.

Би Хуну также казалось, что они с легкостью справятся с отступником. Пожалуй, даже не стоит его убивать. Пока Ван Фан будет с ним разговаривать, Би Хун нанесет Сунь Лутану два-три удара, после которых он сможет очнуться лишь через несколько дней.

Ван Фан и Сунь Лутан стояли и смотрели друг другу в глаза. Би Хун считал, что у «Великого воина» позиция лучше. Сунь Лутан держал меч за спиной, тогда как его противник мог в любой момент выхватить меч из ножен. Не дожидаясь, когда Ван Фан начнет действовать, Би Хун приготовился к атаке. Он собирался наброситься на Сунь Лутана, но какая-то сила помешала ему это сделать.

Сунь Лутан медленно опустился на колени. То же самое сделали и его противники. Би Хун не мог разобраться, в чем дело. Все происходило помимо его воли. Неведомая сила овладела им. Вглядевшись в Сунь Лутана, он заметил, что от того исходит странный голубоватый свет. «Он не человек. Его нельзя победить, — с ужасом подумал Би Хун. — Учитель был мудр, говоря, что я даже не сумею

Древняя миниатюра: воля сильнее меча

понять Суня, не то что победить его». Би Хун осознал, что ему не сломить волю противника. Он признал себя побежденным, даже не обнажив меч. И в этот миг он почувствовал облегчение — Сунь отпустил его. Би Хун бросился в лес. Придя в себя, он решил посмотреть, чем закончился поединок. Би Хун не верил своим глазам: Сунь встал, признавая свое поражение, снял меч и положил его у ног Ван Фана, который сидел все в той же позе. Сунь Лутан поклонился и зашагал прочь. Би Хун не мог понять, почему «Великий воин» разрешил противнику уйти. Как теперь доказать, что честь школы восстановлена, а тот, кто нарушил ее традиции, получил по заслугам? Сунь наверняка не признается в этом. Предаваясь таким размышлениям, Би Хун незаметно оказался рядом с Ван Фаном. Посмотрев в глаза «Великому воину», он в ужасе отшатнулся — Ван Фан был мертв. Теперь Би Хун понял, почему Сунь Лутан расстался с мечом — его воля способна одолеть любой меч, и оружие ему не нужно.

МНОГОЛИКОЕ УШУ

Существует огромное количество стилей и школ ушу. Практически в каждом районе Китая, и даже в каждой деревне существовал стиль или вариант ушу. Сегодня в Китае насчитывается свыше трехсот стилей ушу и около шестисот типов оружия, применяемого в единоборствах. Однако многие стили знакомы лишь очень немногим, а широкое распространение получили около ста направлений.

У каждого стиля ушу есть свое название, в которое, как правило, входит слово «кулак» (цюань). В зависимости от места происхождения он может быть южным, северным, шаолиньским, от особенностей движения — длинным, скользким, мягким. В названии некоторых стилей встречается имя основателя (стиль **Ян, Чэнь, Ча, Мо, Хун**). Бывают и образные наименования стилей («Цветок сливы», «Красный кулак»).

Из поколения в поколение передавались легенды о создателях различных школ ушу. Например, основателем стиля обезьяны считается царь обезьян **Сунь Укун** — герой известного произведения «Путешествие на Запад». Этот многотомный философский труд написал **У Ченьэнь**, живший в Китае в 1500–1582 годах. В «Путешествии на Запад» обосновывается философская система буддизма и анализируется буддийское учение о познании мира. После долгих приключений китайский монах

и три его спутника, в том числе обезьяна Сунь Укун, получают звания Будд. Главным в этом произведении автор считал философские рассуждения, но если их убрать, то «Путешествие на Запад» — очень интересная история о приключениях Сунь Укуна — волшебной обезьяны. Она не желает подчиняться правилам древних богов, постоянно затевает с ними споры и драки, пожирает величайшее сокровище богов — волшебные персики, дающие бессмертие. От вредной обезьяны пострадал даже ставший впоследствии богом великий философ **Лао-цзы**.

ОРУЖИЕ И ТЕХНИКА УШУ

В основе ушу все-таки лежит удар. Тем не менее, в ушу можно встретить также захваты, болевые приемы, броски и технику защиты от них.

В ушу работают с различными видами оружия: коротким, парным и гибким. Короткое оружие — изогнутый меч, прямой меч, кинжал; длинное оружие — копье, шест, палка; парное оружие — парные сабли, мечи, крюки и т.д.; гибкое оружие — девятизвенная цепь, **нунтяку** — цепь из двух или трех сочленений, и т.д.

В большинстве стилей ушу сохранились древние названия движений и упражнений, которые были придуманы для того, чтобы

дать ученикам хорошие ассоциации, помогающие выполнять движения естественно. Например: «белый журавль расправляет крылья», «дракон машет хвостом».

Поза наездника

Тренировка ушу включает отработку различных стоек. В разминку обязательно входят упражнения на развитие гибкости, в том числе различные маховые движения ногами.

Основа техники ушу изучается в виде комплексов движений, представляющих собой последовательность защитных и атакующих действий в бою с несколькими воображаемыми противниками.

СТИЛИ УШУ

Обычно стили ушу делят на северные и южные, внешние и внутренние. Различия между северными и южными стилями связаны с особенностями климата северного и южного Китая. Северные стили называют также шаолиньскими.

Внешние стили уделяют основное внимание развитию обычной — «внешней» силы, а

внутренние основное значение придают внутренней силе. В понятие внутренней силы входят и сила глубоко лежащих мышц, в том числе тех, которые окружают внутренние органы человека, и внутренняя энергия. Внутренние стили еще называют **уданскими** — по названию священной горы **Удан**, на которой, как говорит легенда, жил их основатель.

Северные и южные стили. Южные стили развивались в субтропических областях Китая. На широких просторах Великой Китайской равнины, прорезанной многочисленными реками, население промышляло в основном рыболовством и выращиванием риса. Эти занятия способствовали укреплению верхней части тела. Из-за высокой влажности и температуры воздуха, часто превышающей 30 градусов, занимались обычно на улице — на специальных площадках. Одежда была легкой, тренировались босиком в одних коротких штанах. Прыжки, удары ногами и акробатические движения сложно выполнять на твердой и неровной земле, поэтому эти

Ушу (школа журавля)

элементы были сведены к минимуму. Случалось, поединки проходили на болоте или на пашне, и здесь, прежде всего, требовалось умение удерживать равновесие.

Многие южные стили строились на подражании движениям животных, для них характерны очень быстрые и сильные движения рук и использование силы.

Наиболее известной южной школой является школа белого журавля. Считают, что именно она оказала большое влияние на развитие **каратэ**. К южному направлению относится и современный стиль **нань-цюань** — «южный кулак».

Северные стили ушу зародились совсем в другом климате. На равнинах Северного Китая люди занимались в основном охотой. Такой образ жизни развивал ноги. Зимой тренироваться на улице и в помещении было холодно, чтобы поддерживать в мышцах тепло, приходилось постоянно двигаться. Из-за холода было сложно работать руками, например, долго бить по мешку с песком. Крепкая обувь позволяла отрабатывать удары ногами и элементы гимнастики без риска повредить ноги.

Для северных стилей ушу характерны широкие движения и прыжки, жесткие блоки и прямые, резкие удары. К северному направлению относят стиль боевых искусств, созданный в монастыре Шаолинь, и широко распространенный современный спортивный стиль **чэнь-цюань** — «длинный кулак».

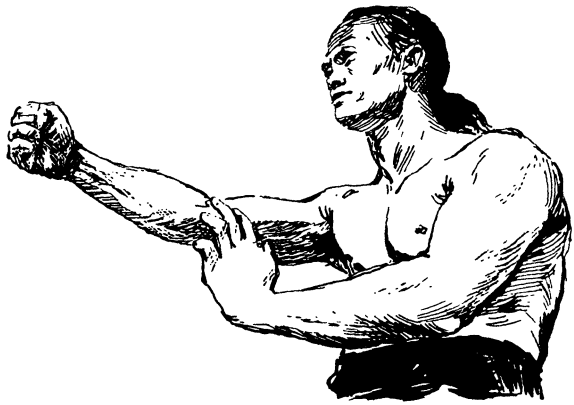
Винчунь — «прекрасная весна». **Винчунь** — один из наиболее широко распространенных стилей китайского боевого искусства, хорошо известный также во Вьетнаме. Его происхождение связывают с южными стилями древних китайских боевых искусств. Легенды называют основательницей стиля монахиню **Нг Муи**, которой удалось выжить после разрушения южного монастыря Шаолинь. Нг Муи отправилась в провинцию **Фуцзянь**, где стала развивать свой собственный стиль боевого искусства, а затем передала знания лучшей ученице. Девушку звали **Йимм Винчунь**, что значит «прекрасная весна». Девушка успешно опробовала свои боевые навыки на богатом женихе, которого не любила. Победа спасла ее от замужества.

По другой версии винчунь — один из древних оздоровительных комплексов упражнений, который и стал основой боевой техники.

В 50-х годах XX века школу винчунь открыл в Гонконге мастер **Йип Мэн**.

Великий киноактер Брюс Ли создал на основе винчунь собственную систему — **джит кун до**. Попав на киноэкран, это искусство приобрело большую популярность во всем мире.

Как и положено южному стилю, винчунь основывается на технике работы руками на короткой дистанции. Первый основной принцип винчунь — это принцип Центральной линии. Большинство жизненно важных органов человека расположены именно по линии, ко-

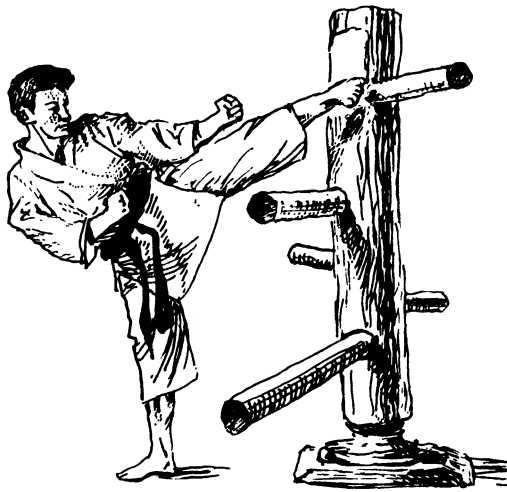


Брюс Ли

торая делит тело на правую и левую половины. Поэтому Центральную линию стараются защитить в первую очередь, одновременно заставляя противника раскрыть свою Центральную линию. Отсюда следует еще один важный принцип винчунь — Принцип экономии движения. Все удары должны быть как можно короче и выполняются по прямой.

Характерная особенность винчунь — техника «липких рук» — контроль движений противника «прилипанием» руками к его рукам. Для развития этой техники используют специальные упражнения. «Прилипание» часто переходит в захват со встречным ударом.

На занятиях винчунь используется тренажер, который называют **Моок Джонг («Деревянный человек»)**. На нем выполняют не только отдельные упражнения, но и комплекс из 108 движений. «Деревянный человек» сделан



Моок Джонг

из круглого бревна, закрепленного на опоре так, что при ударах оно начинает вращаться. Из верхней части «человека» торчат две длинные «руки», еще одна «рука» выходит из середины. Положение рук соответствует атакам на верхнем и на среднем уровне. Стоящая впереди «нога» согнута в «колене». Нижняя часть бревна соответствует ноге, стоящей сзади.

В стиле винчунь изучают два вида оружия: длинный шест и парные «ножи-бабочки». **Нож-бабочка** — это большой широкий нож с зубцом у рукоятки. Именно такие ножи носили странствующие монахи из монастыря Шаолинь. Это оружие использовалось для ближнего боя, при этом в каждую руку брали по ножу. Длина ножа равна длине предплечья и кулака владельца. Изогнутый зубец ножа ис-

пользуется для блокировки, вращения и перехвата оружия противника.

Название стиля «винчунь» может быть записано несколькими различными способами: «вин-тсун», «винг-тсунг», «винг-чун». Это привело к тому, что существует несколько подстилей винчунь. Каждое звучание зарегистрировано как торговая марка. Руководят различными школами бывшие ученики Йип Мэна.

«Звериные» стили ушу. Существует группа стилей ушу, основанная на подражании движениям определенных животных. Хотя «звериные» формальные комплексы входили в разные стили ушу с самых древних времен, специалисты считают, что в стили они оформились довольно поздно. Мы уже немного рассказали о древнем общеразвивающем и оздоровительном комплексе «Игры пяти зверей». Можно вспомнить и о ритуальных китайских танцах, изображающих определенных животных, и о китайском календаре, в котором каждому году соответствует образ определенного животного. (Звери в китайском календаре повторяются через каждые 12 лет, в эту группу входят крыса, бык, тигр, кот, дракон, змея, лошадь, коза, обезьяна, петух, собака, свинья.) Китайцы верят в то, что именно «свой» зверь и его движения ближе всего тому, кто родился в соответствующий год.

«Звериные» стили получили широкую известность и распространение благодаря кино —

они оказались очень зрелищными и колоритными и понравились зрителям. Особенно интересно наблюдать на экране поединок, участники которого придерживаются четко различающихся звериных стилей. Вспомним, например, довольно старый, сделанный в Гонконге фильм «Змея в тени обезьяны». Большую часть фильма занимают длинные и красивые поединки представителей стиля змеи с мастерами стиля обезьяны.

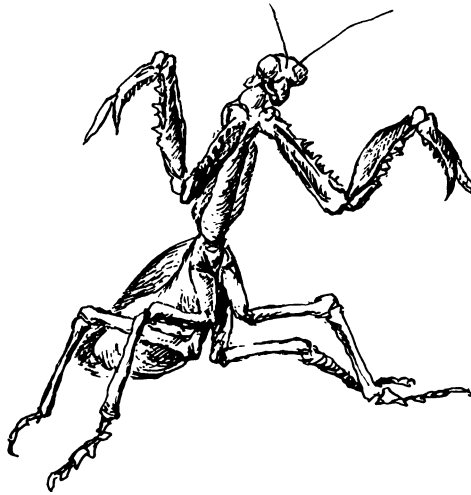
В китайской традиции простого подражания животным было недостаточно. Требовалось понять и прочувствовать эти движения и выразить характерные особенности и внутреннее состояние изображаемого зверя. Например, в стиле обезьяны можно увидеть кувырки и сложные акробатические движения, а также обманные финты. Стиль журавля отличает чередование медленных и быстрых движений и характерная стойка на одной ноге. Для стиля змеи характерны очень низкие стойки, «перетекающие движения» и «жалящие» удары кончиками пальцев. В стиле орла основное значение имеет положение ки-

Ушу (школа обезьяны)

сти и пальцев — собранные вместе и согнутые во вторых фалангах пальцы («когти орла») могут наносить резкие рвущие удары, бить снизу в горло и производить очень быстрые и крепкие захваты. Стиль быка включает медленные движения, повороты всего корпуса, работу кулаками и удары головой. Обязательные элементы стиля дракона — прыжки в сочетании с уходами вниз и сметающими движениями «хвоста» — прямой ноги.

На подражании тигру основаны два стиля. Первый копирует манеру боя и повадки тигра — резкие броски вперед, могучие рвущие удары лапами (используется «рука тигра» — пальцы согнуты в первых фалангах, вторые фаланги прямые, ладонь открыта). Во втором стиле основное внимание обращают на яростную силу и особенности атаки тигра — мощное и неожиданное нападение из спокойного неподвижного положения.

Помимо позвоночных животных (к которым отнесем и дракона) образцом для подражания послужил и один из представителей насекомых — **богомол**. Богомол — это безжалостный хищник. Он может долго ждать в засаде, притворившись листом или сухой веточкой дерева, затем резко бросается вперед и пожирает жертву, которая часто оказывается намного крупнее него. В Китае можно встретить более десятка стилей богомола. По легендам их основал монах Шаолиньского монастыря **Ван Лан**, живший в конце XVII века. Это был



Богомол

маленький и хилый человек. Занятия боевыми искусствами в монастыре ему давались с трудом, он постоянно проигрывал поединки. Случайно он увидел сидящего на ветке богомола и его охоту на крупное насекомое. Наблюдая за богомолами, Ван Лан создал свой стиль боя, который позволил ему победить всех тех, кто раньше над ним смеялся. Для стиля богомола характерно особое положение кистей рук — «крюк богомола», когда рука согнута в запястье, большой и указательный пальцы соприкасаются, а остальные пальцы подогнуты к центру ладони. Такое положение позволяет выполнять и мощные удары, и зацепы рук и шеи противника. Ритм поединка постоянно меняется — подобно ритму богомола, резко нападающему из неподвижного положения.

«Пьяному море по колено». Древние танцы послужили основой создания не только «звериных» стилей, но и стилей, имитирующих то или иное состояние человека. Самый известный из них — стиль пьяницы. Его создателями называют китайского поэта **Ли Бо** и монаха **Лу Чжишэня**. Стиль основан на наблюдениях за поведением пьяных людей. Главный принцип стиля — естественность, непредсказуемость и свобода движений. Здесь используется сложная система динамического равновесия, когда потеря ориентации (как у пьяного) компенсируется движением корпуса, которое, в свою очередь, усиливает удар.

Одним из вариантов стиля пьяницы является стиль под названием **«восемь пьяных даосских святых»**. В рамках этого стиля можно менять воображаемую степень опьянения — от легкого до полного. Для стиля пьяницы необходимо великолепное владение собственным телом. Благодаря зрелищности и необычности, стиль пьяницы, как и «звериные», часто можно увидеть в кино. В качестве примера можно назвать фильм «Пьяный мастер» с Джеки Чаном.

Помимо стилей «человека-пьяницы» есть и «пьяные звериные» стили. Здесь и пьяная обезьяна, и пьяная лошадь, и даже... пьяный орел. Вот как описывает форму пьяного орла современный мастер ушу **Льен Шум**, рассказывая о показательных выступлениях в китайской деревне в 1931 году: «... затем сифу

(учитель) **Лау Фат Мон** выступил сам, показав форму пьяного орла. Обе его руки изображали захват — одна как будто держала бутылку с вином, а вторая — стакан. Имитируя движения пьяного орла, сифу Лау вдруг упал на спину и непонятным образом сразу встал на ноги. Потом он упал на бок и снова сразу встал прыжком. В форме пьяного орла есть очень сложные акробатические элементы, и к тому же великий Лау Фат Мон заворожил зрителей своей внутренней силой. Зрители были поражены плавностью и мощью его движений. Когда он закончил выступление, аплодисменты были подобны грому».

Внутренние стили ушу. В конце эпохи Сун в развитии китайских боевых искусств произошло, как утверждают легенды, значительное событие. Закончив обучение боевому искусству в монастыре Шаолинь, даосский монах **Чжан Саньфэн** вернулся на священную гору Удан, чтобы там продолжить свои духовные поиски.

Однажды утром Чжан увидел поединок журавля со змеей. Это вдохновило его на создание совершенно нового направления боевых искусств, в котором традиционные жесткие движения были значительно смягчены, а физическая сила заменена внутренней энергией. Так Чжан Саньфэн стал основателем первого внутреннего стиля ушу. Он назывался школой змеи и птицы.

Тайцзи-цюань. **Тайцзи-цюань** или просто тайцзи — наиболее распространенный внутренний стиль.

Ушу (школа змей)

В XVI веке в конце эпохи Мин ученый-полководец **Чэнь Вантин** сделал внутренний стиль искусством своей семьи. Легенды рассказывают, что Чэнь Вантин служил в охране правителя своей родной деревни, а его учителем был знаменитый генерал императорской армии.

Вплоть до середины XIX века искусство тайцзи считалось фамильным сокровищем рода Чэнь и хранилось в строжайшем секрете. Изучать его могли только члены семьи. Нарушил эту традицию **Ян Лучань** (1799–1872). Он родился на севере Китая в крестьянской семье. Однажды нищий старик рассказал Яну о таинственном боевом искусстве семьи Чэнь, и тот отправился к ним в надежде быть принятым в ученики. Но поскольку юноша не был членом семьи, ему отказали. Тогда Ян нанялся в слуги.

Ян был настолько увлечен боевыми искусствами, что ради возможности изучать тай-

цзи-цюань отказался от семейной жизни. Он проработал в доме Чэнь несколько лет, но не смог ничего узнать о секретном боевом искусстве. Как-то ночью он случайно увидел, как Чэнь Чансин занимается со своими учениками. С тех пор по ночам он украдкой наблюдал за тренировками, повторял упражнения вслед за ними, а затем возвращался в свою комнату и занимался сам.

Однажды в деревне появился некий мастер единоборств. Он вызвал на бой главу рода. Чэнь Чансин был уже совсем стар, поэтому вызов принял его сын, а затем — лучший ученик, но оба потерпели полное поражение. Тогда неожиданно для всех сразиться с мастером отважился Ян. Ко всеобщему удивлению, он победил, восстановив славу тайцзи-цюань и рода Чэнь. Конечно, старый мастер простил ему тайное изучение своего искусства и научил всему, что знал сам.

Стиль, созданный Ян Лучанем, стали называть стилем **Ян**. За свое мастерство Ян получил прозвище Непобедимый.

Считают, что в тайцзи, как и в других внутренних стилях боевых искусств, наиболее явно проявляется связь с древней философией и медициной.

Тайцзи характеризуется медленными плавными движениями. Большое внимание обращается на дыхание и сочетание напряжения и расслабления. Основной принцип — правильное использование человеком своей

Ушу

внутренней энергии — **Цзи** (ци, ки). Стиль Ян отличают более высокие стойки и медленные движения, в стиле Чэнь стойки ниже, помимо медленных движений встречаются резкие и быстрые.

Тайцзи можно использовать и как оздоровительный комплекс, и как способ развития координации движений, и как тренировочный метод для отработки техники в других видах боевых искусств.

Син-и-цюань. Создателем этого внутреннего стиля ушу считается живший в XVII веке полководец, известный мастер работы с копьем **Цзи Цике** по прозвищу **Лунфэн**. Он был убежден, что если рассматривать свою руку как оружие, то удар будет столь же мощным,

как при ударе копья. Важным источником боевого опыта Цзи Цикэ было наблюдение за повадками и боевой тактикой животных.

В стиле используются движения двенадцати священных животных, причем стараются не просто копировать их, но и чувствовать внутренний настрой.

Название стиля переводится как «кулак формы и воли» и символизирует единство внешней и внутренней силы человека.

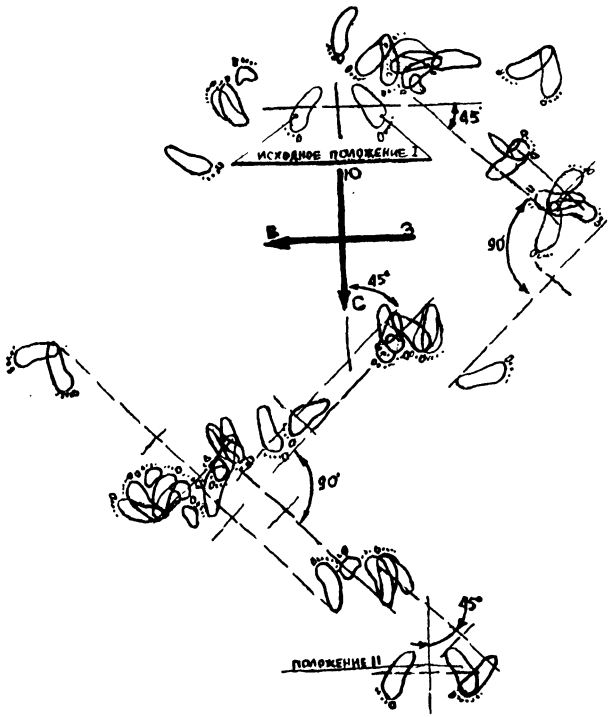
Изначально **син-и-цюань** был чисто боевым стилем, но постепенно все большее внимание стало уделяться духовному началу. Особое символическое значение приобрела философская концепция пяти элементов, положенная в основу теории нападения и защиты. Стиль син-и-цюань сочетает плавные защитные приемы и взрывные атакующие движения, в которые вкладывается внутренняя сила.

Багуачжан. Первым мастером **багуачжан** легенды называют жившего в XVIII веке **Ван Сяна.** Основателем современного стиля багуачжан считается **Дун Хуайцюань.** Предание гласит, что странствующий даосский монах подобрал на улице умирающего от голода мальчика и научил его своему искусству. После смерти учителя Дун приехал в Пекин. Одно время он работал слугой в доме князя. Однажды гости хозяина заметили, как слуга с подносом, чтобы сократить себе путь до кухни, забегает на стену и идет по крыше чайно-

го павильона. Князь понял, что это великий мастер и сделал Дуна своим телохранителем. Существует история о поединке Дуна с мастером школы **син-и**. Этот поединок продолжался три дня без перерыва, Дун победил с очень небольшим преимуществом. После этого два мастера подружились и решили обменяться секретами своих школ.

Основу стиля багуачжан составила философская концепция древней «**Книги перемен**» — символизация природных явлений и изменений в человеке через 8 **триграмм** и 64 **гексаграммы.** Практической же основой стало использование кругового движения и разных вариантов удара открытой ладонью.

Все передвижения в багуачжан осуществляются по кругу, причем боец постоянно переходит с одной окружности на другую, описывая таким образом «восьмерки». В поединке такие перемещения в сочетании с вращениями позволяют быстро и неожиданно оказаться за спиной противника. Считается, что в первые годы обучения надо только учиться ходить по кругу, чтобы добиться непрерывности и хорошей скорости вращения в сочетании с круговым перемещением. Техника багуачжан строится на сложных вращениях ладонями и предплечьями, которые приобретают особую силу за счет использование силы кругового движения тела. Основное оружие — открытая рука, точнее, ладонь и пальцы.



Схемы перемещений в поединке (стиль змеи)

Каждая из восьми базовых форм в багуачжан состоит из восьми приемов, имеющих следующие названия: «Лев», «Единорог», «Дракон», «Феникс», «Змея», «Ястреб», «Медведь», «Обезьяна». Получается, что шестьдесят четыре гексаграммы воплощены в виде шестидесяти четырех приемов.

Форма для занятий ушу. Форма для занятий ушу намного проще, чем для занятий

японскими и корейскими боевыми искусствами. Обычно занимаются в длинных темных тренировочных штанах и белых футболках, реже используют специальные костюмы, состоящие из свободных штанов и куртки с двойными петлями спереди. Для показательных выступлений и соревнований предназначены парадные костюмы из однотонного шелка (чаще всего можно встретить красный, желтый, зеленый), украшенные вышивкой в китайском стиле — изображениями драконов, птиц и цветов.

Для занятий ушу надевают легкую обувь — специальные туфли или полукеды.

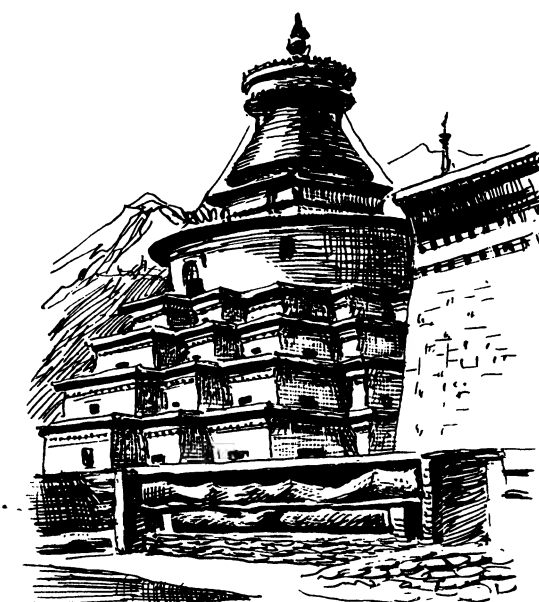
ЗАГАДОЧНЫЙ ТИБЕТ

Одним из самых таинственных боевых искусств остается **маг-цзал** — воинское мастерство жителей Тибета. В VI-VII веках цари Намри Сронцзан и Сронцзан Гампо объединили под своим командованием многочисленные тибетские племена и отправились завоевывать Китай. Китайцы были поражены воинским умением туфаней — так они называли тибетцев. Они решили, будто тибетцев обучали некие старцы-небожители. На самом деле все обстояло иначе. Тибетское государство существовало в окружении индийской, китайской и среднеазиатской цивилизаций. Через Тибет пролегали оживленные торговые маршруты,

по которым постоянно двигались массы людей. Тибетцы охотно изучали знания других народов. В результате на развитие военного искусства в Тибете оказали влияние индийские воины-кшатрии, среднеазиатские мастера, китайские монахи.

Воины Тибета уделяли внимание традициям буддизма, йоге, даосизму, объединив все направления в так называемую тибетскую **тантру**. Кроме того, тибетцы отличались силой и выносливостью.

Умело использовать преимущества тибетских боевых искусств удалось царям Ярлунгской династии, сумевшим создать Тибетскую



Тибетский храм

империю. Ее границы простирались от верховьев Янцзы до озера Манасаровар. Просуществовала империя недолго, большой урон ей нанесли междоусобные войны. В ослабленное государство в XIII веке вторглась армия Чингисхана и покорила его. В качестве дани тибетцы предложили монголам своих наставников-лам. Тибетцам удалось обратить монголов в свою веру. Великий монгольский хан **Хубилай**, основатель китайской императорской династии Юань, утвердил тибетского патриарха школы Сакья-па Пагба-ламу своим духовным наставником.

Следует отметить, что тибетские ламы никогда не пользовались силой для обращения других народов в свою веру, а действовали лишь исключительно влиянием слова. И даже когда Хубилай предложил «навести порядок» в буддизме, оставив лишь одно направление, мудрые ламы не поддержали его.

После свержения династии Юань в Китае традиции тибетских школ ослабли, но все же оставались популярными. Китайцы уважали наследие Тибета, третий император династии Мин даже был удостоен титула дхарма-раджа («Царь учения»).

В XVII веке Китаем стала править манчжурская династия Цин, при которой тибетская Ваджраяна была объявлена государственной религией. Цинский император Канси опирался на тибетских воинов в войне с монастырем Шаолинь, представлявшим мятежную школу Чань.

Маг-цзал переводится как «воинское искусство». Многие столетия Тибет ревниво хранил тайны национальной борьбы. Тантрические учения держались в строгой тайне и были рассекречены для европейцев сравнительно недавно. Далай-ламе XIV Тензину Гьяцо задали вопрос: почему тибетцы сочли нужным больше не хранить свои секреты. Далай-лама ответил, что в древние времена обладание особыми знаниями Ваджраяны налагало на человека большую ответственность. Эти знания могли нанести ущерб здоровью людей. Однако в наши дни человечество располагает ядерным оружием, которое способно в миг уничтожить все живое, поэтому тантрические знания уже не так опасны. Рассекречивание Ваджраяны помогает людям добиться гармонии, способствует очищению сознания.

Воинские искусства Тибета развивались в монастырях, среди воинов и простого населения. **Адепты** — носители боевого стиля — готовились в монастырях. В отшельнических кельях-**ритодах** лама вместе с двумя учениками постигал основы воинского искусства маг-цзал. Нередко обучение маг-цзал осуществлялось даже в тех монастырях, в которых не было боевого направления. Другие монахи даже не догадывались, что рядом с ними живут мастера единоборств.

Воинское направление маг-цзал ставило целью подготовку профессиональных бойцов, входивших в регулярную армию Тибета, а

также монахов, охранявших монастырь. Монахи-стражи были освобождены от выполнения всех обязанностей, кроме поддержания порядка, поэтому товарищи в шутку называли их «лентяями». Непременными атрибутами монахов были крепкая палка, тяжелая связка ключей и нож. Во время нападения врага монахи-стражи вооружались мечами, копьями и луками. Монахи-воины занимались маг-цзал, чтобы в случае опасности защитить монастырь.

Монахи демонстрировали свое искусство во время праздников. Одной из традиций было соперничество монахов монастырей Сэра и Брайбун. Каждые семь лет бойцы из этих монастырей сходились в схватке. Сэра переводилось как «град», а Брайбун — «куча риса», поэтому по исходу поединков предсказывали урожай на будущий год. Устраивались и специальные «спартакиады»: монахи соревновались не только в единоборствах, но и в поднятии тяжестей, беге, метании ножей и камней.

Тибетские крестьяне также занимались маг-цзал. Боевое искусство было им необходимо исключительно для самообороны. На паломников и купцов во время их путешествий часто нападали вооруженные разбойники. Для отражения нападения не требовалось специальной духовной или религиозной подготовки, нужно было лишь дать отпор нападавшему. В связи с этим изучались самые уязвимые точки на теле человека.

Важной частью маг-цзал являлась тибетская медицина. В VII веке индийский врач Бхаратхаджа, китаец Хань Ванхан и персидский врач Галенос перевели на тибетский язык свои труды и составили общее руководство «Оружие бесстрашия». В X веке лама Ринчен Зангпо положил начало новой медицинской школе. В конце XII века лама Ютог Йондан Гонпо выпустил четырехтомный трактат «Сердце амриты — восьмичленная тантра устных наставлений», основные положения которого используются врачами и в наши дни.

Врач, постигший таинства тибетской медицины, становился специалистом очень высокого уровня. Тибетские доктора пользовались гипнозом и медитацией. Для лечения больного они изменяли его сознание, чтобы высвободить резервы организма. Врач должен был определять состояние пациента по его пульсу, опытные ламы различали более тысячи разновидностей пульса.

О возможностях зрения тибетских лам ходят легенды. Врачи могли проводить тончайшие операции без применения оптических приборов. Начинающие ламы сдавали такой экзамен — они должны были рассечь вдоль скальпелем человеческий волос. В этом случае они становились ассистентами хирурга. Чтобы получить право стать самостоятельным врачом, нужно было разрезать уже рассеченный волос еще раз. Очень часто опытные врачи одновременно являлись и умелыми воинами маг-цзал.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ЯПОНИИ

САМУРАИ — РЫЦАРИ СРЕДНЕВЕКОВОЙ ЯПОНИИ

Древняя Япония развивалась под значительным влиянием Китая. Однако, в отличие от Китая, начиная с X века в Японии правили и боролись за власть кланы (семьи) крупных феодалов-землевладельцев — **даймё**. Даймё в переводе означает «великое имя», обычно этот титул переводят как «князь». У каждого князя была своя земля, подданные, флаг и герб и, конечно, военная дружина. В истории страны несколько раз сменялись власть императора и власть военного правительства (**бакуфу** или **сёгунат**).

В XVI—XVIII веках Япония была одной из самых изолированных стран мира. Японцам было строжайше запрещено покидать пределы страны, строить большие суда для дальних плаваний. Страна была закрыта и для иностранцев, исключения делались только для голландских и китайских торговцев.

В 1868 году в Японии был свергнут сёгунат Токугава и восстановлена власть императора. Это важнейшее событие в истории Японии называют **реставрацией Мэйдзи**. В 1871 году был издан императорский указ, запрещавший **самураям** носить мечи. Это привело к быстрой деградации всех древних боевых искусств.

В начале 70-х годов прошлого века, спустя почти тридцать лет после окончания Второй мировой войны в джунглях Лубанга на

Филиппинах был обнаружен лейтенант японской императорской армии **Онодо Хиро**, который ничего не знал о капитуляции Японии, и, как истинный самурай, продолжал в одиночку вести войну. Он и слышать не хотел о поражении своей страны, твердо веря, что великий император не мог обречь его родину на поражение. Любую информацию он считал провокацией. Он даже не поверил собственной матери, умолявшей его сдаться. Ему сбрасывали газеты с рассказами о новой Японии. Онодо предполагал, что Япония процветает лишь благодаря военным успехам. Убедить самурая сумел лишь его бывший командир, отправлявший его с заданием на Филиппины. Он специально приехал в Лубанг, чтобы отдать Онодо приказ об окончании войны. Как истинный носитель самурайских традиций Хиро подчинился этому приказу.

Кто же такие самураи, готовые, несмотря ни на что, до конца следовать долгу чести? Большинство первых самураев были людьми необразованными, не умевшими даже читать. Среди них находилось немало беглых крестьян, к отрядам первых самураев присоединялись даже разбойники. Главный принцип, господствовавший среди самураев тех времен — выживает сильнейший. Чувства долга, чести и преданности были им незнакомы. Подобные отряды самураев охраняли границы, за военные подвиги они получали небольшие земельные наделы.

Появление класса профессиональных воинов—самураев (другое название — **буси**) связано с борьбой крупных феодалов за власть. Тогда самураи доказали свою жизненную необходимость для Японии. Военное дело постепенно превращалось в профессию. За каждую хорошо проведенную операцию самураи получали вознаграждение. Окончательно класс самураев сформировался в эпоху **Камакура**, когда страной правили сёгуны из рода **Минамото**. Император в то время являлся лишь формальным лидером. Тогда же наибольшего расцвета достигли древние боевые искусства — **будзюцу**, потому что на поле битвы решающую роль играло личное мастерство. Примерно со второй половины XII века стали возникать системы и школы боевых искусств. Основное внимание уделяли работе с часто используемым оружием — луком, мечом, копьем, алебардой. К XVII веку в Японии существовало около шестидесяти различных боевых систем, представленных в более чем девяти тысячах традиционных школ — **рю**.

В XVII веке в Японии насчитывалось около 2 миллионов самураев, что составляло примерно 10 процентов населения. Именно самураи определяли лицо страны, сформировав всю ее культуру, которой Япония гордится до сих пор.

Самураи имеют много общего с рыцарями средневековой Европы. И у тех, и у других существовали строгие правила поведения — ко-

декс чести и сложные ритуалы, сопровождавшие проведение поединков.

Самураи не были единым сословием, среди них существовало своеобразное разделение. Во главе всех самураев находился сёгун. Он, как и другие знатные военачальники, принадлежал к высшему самурайскому слою — **даймё**. Даймё жили в собственных замках, содержали школы боевых искусств. Основную же массу составляли обычные самураи. Они не могли похвастать, как даймё, огромным состоянием. Их средств едва хватало на самое необходимое. Своими главными качествами они считали честь и достоинство. Обычные самураи находились в услужении даймё. Сегун имел в личном распоряжении несколько десятков тысяч самураев.

Простые самураи — люди зависимые, они не представляли жизни без господина. Только находясь в услужении, самурай чувствовал себя психологически комфортно, к тому же имел стабильный заработок. Потеря господина становилась для самураев потрясением. Самураи, утратившие хозяина, назывались **ронинами**. Выжить им было нелегко, они лишались источника дохода, а собственной земли не имели. Ронины не были приспособлены к мирной жизни, потому что умели только воевать. К тому же самураи считали ниже своего достоинства заниматься каким-либо ремеслом. Их предназначение — сражаться. Услышав, что где-то нужны воины, ронины по пер-

вому зову устремлялись туда. Нанимать ронинов было выгодно, так как получали они в несколько раз меньше, чем самураи, находившиеся на постоянной службе.

Вооруженный самурай

В соответствии с религиозно-философской системой Востока самурай стремился прожить каждый день так, как будто это последний день жизни. Поэтому самурай не боялся умереть и мог по собственной воле или по приказу совершить **сепукку** — ритуальное самоубийство путем разрезания живота (его называют также харакири). Самураи были не только мастерами боевых искусств, но также поэтами и художниками. Перед смертью самурай обычно сочинял небольшое стихотворение на философскую тему.

Поединок для воина-самурая был не только проверкой силы, выносливости и боевых навыков, но, прежде всего, испытанием моральных устоев.

Сражения самурайских отрядов, как правило, превращались в масштабные турниры с традиционным объявлением родословных, театральными вызовами на бой и поочередными самовосхваляющими речами. Самураи счита-

Старинная миниатюра:
сражение самурайских отрядов

ли ниже своего достоинства сражаться с противником, не назвавшим имени и не имеющим благородного происхождения. Бойцы сражались до смертного исхода, нередко случались взаимные убийства, когда погибали оба участника поединка.

О подвигах самураев, их благородстве и храбрости существует множество легенд. Но известно также, что они, как, впрочем, и европейские рыцари, не особенно церемонились с простым народом. Например, привычным и даже вошедшим в традицию явлением было опробование нового меча на первом встречном крестьянине. Имелась даже теория, как можно

разрубить мечом тело человека (одни линии считались более легкими, другие — более сложными для разрубания), а тренировку в этом искусстве считали необходимой для воина.

КУДЕСНИК МЕЧА

Одним из самых великих самураев был **Миямото Мусаси**, живший в XVI веке. Он участвовал в шести войнах, провел более 60 схваток еще до того, как ему исполнилось 30 лет, и всегда выходил победителем. В 13-летнем возрасте он убил своего первого противника. Как-то, собираясь на бой с очень сильным бойцом — известным мастером фехтования, Мусаси проспал и к тому же вышел из дома без меча. Плывя в лодке к месту поединка, он вырезал из весла некоторое подобие меча, которым уверенно уложил противника. Став непобедимым, Мусаси отказался от железного меча и сражался только деревянным, с которым неизменно побеждал. Он известен и как создатель техники боя двумя мечами.

Мусаси обладал необыкновенной реакцией. Однажды за обедом он убил четырех летавших над столом мух четырьмя движениями палочек, которыми ел рис. Это было сделано, чтобы остановить возможное нападение сидевших за соседним столом бандитов. Действительно, у разбойников полностью пропало желание связываться с мастером такого уров-

ня. Мусаси не любил расставаться с мечом и из-за этого почти никогда не мылся. У него не было семьи и друзей. Почти все время он посвящал тренировкам, хотя был мастером каллиграфии, изготовителем гард для мечей и статуэток из металла.

Когда 50-летний Миямото Мусаси решил, что полностью овладел искусством работы с мечом, он удалился в пещеру. Там он написал свой великий труд — «Книгу пяти колец». Эта книга — руководство по технике и тактике поединка с использованием меча — сохранилась и издается в наше время.

«С самого начала своей жизни мое сердце прикипело к Пути Боя. Тринадцати лет от роду я вступил в свою первую схватку и побил некоего Ариму Кихэя, последователя школы воинских искусств синто—рю, что была при синтоистском храме. Когда мне исполнилось шестнадцать лет, я победил еще одного способного бойца — Тадасиму Акияма. В возрасте двадцати одного года я отправился в столицу и сражался там с различными мастерами клинка, ни разу не испытав поражения». Так Мусаси описал свое вступление на путь воина.

ПУТЬ ВОИНА

Кодекс самурайской чести формировался столетиями. Единого кодекса в Японии не существовало и в разное время были изданы не-

сколько сводов правил. Их объединял главный принцип жизни самурая — выполнение долга перед своим господином. Чтобы достичь этой цели, самурай должен был обладать храбростью и совершенным владением оружием. Миямото Мусаси так представлял главные принципы жизни самурая: «Не опоздай встать на Путь воина; стремись быть полезным для господина; чти своих предков; поднимись над личными привязанностями и собственными горестями — существуй для других».

Наиболее известным сборником правил идеального поведения воина считался «Хагакурэ», что означает «сокрытое в листве», изданный в 1716 году. Вероятнее всего, его автором был **Ямамото Цунэтомо**. Как истинный самурай, он много лет преданно служил своему господину. Потеряв его, удалился в горы. Чтобы выразить все чувства, которые пережил, он написал наставления для будущих поколений самураев. Согласно его советам смыслом жизни самурая должно быть стремление отдать жизнь за своего господина. «Где бы я ни был — далеко в горном селе или даже похороненный под землей, везде моим долгом является соблюдение интересов моего господина... Это — позвоночный столб нашей веры, неизменная и вечная истина. Каждое утро настраивай свой разум на то, как правильно умереть».

Кодекс самурайской чести требовал, чтобы воин постоянно находился в форме, всегда

был чистым и опрятным. Вызвано это было не заботой о гигиене, а тем, что «самурай хотел быть всегда таким чистым, каким он должен быть после смерти, ибо призыв к оружию мог раздаться в любой момент. Воин, чьи бренные останки находили в неряшливом состоянии, выставлялся на посмешище, если он попадал к неприятелю».

Настоящий самурай всегда должен думать лишь о военных искусствах. Даймё **Хосокава Сансай** имел большую коллекцию оружия. Кроме того, он слыл знатоком чайных церемоний, а также собирал различные принадлежности для приготовления чая. Как-то к нему в гости пришел самурай **Хотто Масамори** и попросил показать коллекцию предметов для чайной церемонии. Хозяин любезно согласился и провел гостя в комнату, где хранились оружие и защитные доспехи. Несколько часов Хосокава увлеченно рассказывал о каждом экспонате, знакомил с техникой работы старинных мастеров. Затем он проводил гостя, так и не показав Масамори интересовавшие того чайные принадлежности. Свое поведение Хосокава объяснил достаточно просто: «Настоящий воин не должен отвлекаться на предметы, не касающиеся воинского искусства».

Кодекс воинской чести содержал и практические наставления. Так, самурай, честь которого затронута, должен был немедленно наказать обидчика. «Если случается такое, что требует отмщения, действуйте, не теряя вре-

мени, даже если бы это стоило вам жизни. Вы можете потерять жизнь, но честь — никогда. Если вы задержитесь, чтобы обдумать, как лучше отомстить, вы можете не дождаться другого шанса. Считая врагов, вы можете навсегда упустить удобный шанс. Будь против вас хоть тысячи, решительно бросайтесь вперед, разите каждого, и вы достигнете того, к чему стремитесь».

МИФ О БЛАГОРОДСТВЕ САМУРАЕВ

Мысль о прощении, милосердии чужда самураям; они обязаны убивать врага. И не стоит сомневаться и рассуждать, хорошо ли поступает человек, лишая другого жизни. Врагов нельзя щадить, их нужно убивать. Неважно, каким способом. В обычной жизни воины редко соблюдали всякие условности и ритуалы. Они не чуждались нападать из-за спины. Хороши все средства, ведущие к победе над врагом. Ведь ни в одном своде правил не записано, что врага нужно побеждать в честном открытом поединке.

Не гнушались «грязных» методов даже великие мастера, каким считается Миямото Мусаси. Он нередко опаздывал на поединки, заставляя тем самым противника нервничать и выходить из себя. Всем своим видом Мусаси старался показать превосходство и презрение

Старинная миниатюра: самурай

к сопернику. Так что образ благородного самурая — не более чем миф. Между родами Мусаси и **Есиоки** существовал давний конфликт. Чтобы разрешить его, Мусаси должен был провести с представителями Есиоки три поединка. Мусаси одержал легкую победу над главой рода, заставив того срезать у себя с головы волосы, закрученные в пучок – символ самурайской чести. На бой с другим противником Мусаси сильно опоздал. Долго пришлось ждать Мусаси и следующему представителю Есиоки — им был средний сын главы рода. Юноше не исполнилось еще и двадцати, но он успел одержать несколько побед, заставивших говорить о нем как о лучшем фехтовальщике. Великий Мусаси заранее спрятался в рощице, на опушке которой должен был проходить поединок. Увидев соперника, он не спешил начинать бой. Юноша уже собирался в обратный путь, посчитав, что Миямото струсил. В этот момент на него напал Мусаси и отсек сопернику голову одним ударом.

Нарушал кодекс самурайской чести и полулегендарный герой японской культуры

Ямато. Его отец велел старшему сыну привезти из далеких земель наложниц. Сын ослушался отца и забрал их себе. Младший решил преподать урок «сыновней почтительности»: «Когда рано утром брат зашел в отхожее место, я поджидал его. Я напал на него, схватил, убил его, руки-ноги повыдергал, завернул тело в циновку и выкинул».

Отец уполномочил Ямато провести переговоры с вождями соседних племен. Ямато решил действовать мечом, обманул вождей и подло убил их. Силачу **Идзумо** Ямато предложил в знак дружбы обменяться мечами. Наивный Идзумо согласился. Он и не предполагал, что Ямато подарил ему деревянный меч. Ямато же вызвал Идзумо на поединок и убил его.

Значит ли это, что благородство самурая — не более чем миф? Дело в том, что понятия благородства на Западе и на Востоке разнятся. Для самурая благородство заключалось в выполнении главного долга — защите своей чести и чести хозяина. Все остальные принципы становились второстепенными. Исполнив долг и не запятнав честь, самурай считался благородным.

ЧИСТОТА РАЗУМА

Настоящий самурай должен сохранять чистоту разума, чтобы в любой момент отразить внезапную атаку врага. Лучше других этим

владел Миямото Мусаси. Однажды великий самурай сидел в саду и медитировал. Казалось, он полностью отрешился от реальности, и не замечает, что происходит вокруг. Один из его учеников, подкравшись сзади, попытался ударить Мусаси бамбуковым мечом. Но... удар пришелся по пустой скамейке. Миямото в этот момент был уже в другом конце сада, продолжая медитировать. Его сознание оказалось настолько чистым, что Мусаси мог в любой момент отразить нападение.

Чистота сознания помогла избежать верной смерти и мастеру чайной церемонии **Сандзюро**. Для него эта церемония была величайшим искусством. Готовясь к очередному приему гостей, Сандзюро полностью отдавался любимому делу, стремясь обставить все согласно ритуалу, без спешки и суеты. Как-то Сандзюро столкнулся у реки с самураем. Воин обвинил Сандзюро в непочтительности. Сандзюро извинился, однако самураю этого показалось недостаточно. «Если бы ты был простолюдином, я убил бы тебя, не задумываясь. Однако я вижу, что ты человек благородный, и мы будем сражаться», — промолвил самурай. Напрасно Сандзюро пытался образумить незнакомца, пытаясь убедить его, что лишать жизни безоружного — не достойно настоящего воина. «Иди и раздобудь себе меч, — настаивал самурай. — Завтра утром на этом месте я буду ждать тебя».

Выбора у Сандзюро не было. Не явиться на поединок он не мог — тогда бы он опозорил честь семьи, а это хуже смерти. Ноги сами привели его к мастеру фехтования. Но научиться владеть мечом за один день невозможно. Тогда мудрый мастер кендзюцу дал Сандзюро совет: «Когда разум чист и спокоен, нет необходимости в мече».

На следующий день Сандзюро отправился на поединок. Он неловко достал меч из ножен и поднял его над головой. Мастер не боялся смерти. Закрыв глаза, он мысленно представил себе чайную церемонию. Сандзюро с наслаждением воображал, как наливает воду в особый чайничек... Он забыл и о стоящем напротив самурае, и о самом поединке. Его разум был чист, ничто не отвлекало мастера от любимого дела. Самурай, предвкушая, что Сандзюро станет легкой добычей, занес над ним меч. Но воин не смог убить Сандзюро — что-то остановило его оружие. «Каким удивительным покоем веет от него. Кажется, он не только не боится меня, но и вообще не замечает», — думал самурай, впервые столкнувшись с истинным мастерством. Хотя Сандзюро и не был воином, он в совершенстве владел своим разумом. Сандзюро, закончив воображаемую чайную церемонию, открыл глаза и пошел домой. Он не понял, как сумел победить. Да это и неважно. Все его мысли были заняты предстоящей чайной церемонией.

ДОСПЕХИ И ОРУЖИЕ САМУРАЕВ

На старинных японских гравюрах самураев изображают в доспехах верхом на коне. Езда на лошади была отдельным разделом боевой подготовки. Обучение начиналось с отработки посадки и включало владение разными видами оружия и искусство управления лошадью в воде. Применялись специальные седла, обеспечивающие надежную опору и позволяющие держаться на лошади без узды с оружием в руках.

Самурайские доспехи отличались довольно сложной конструкцией. Костюм самурая

Старинная миниатюра: конный самурай

состоял из более чем двадцати предметов! Доспехи различались по цене, весу и качеству. Самурайские доспехи были намного легче рыцарских. Их могла пробить даже стрела, выпущенная из лука, не говоря уже о мушкетных пулях. Существовали и специальные лошадиные доспехи.

Самураи в совершенстве владели стрельбой из лука и ездой на лошади. Мастерство конных лучников стало уникальным японским боевым искусством.

Кроме длинного меча, воин должен был уметь обращаться с такими видами оружия как короткий меч, копье, алебарда, метательный нож, шест или палка.

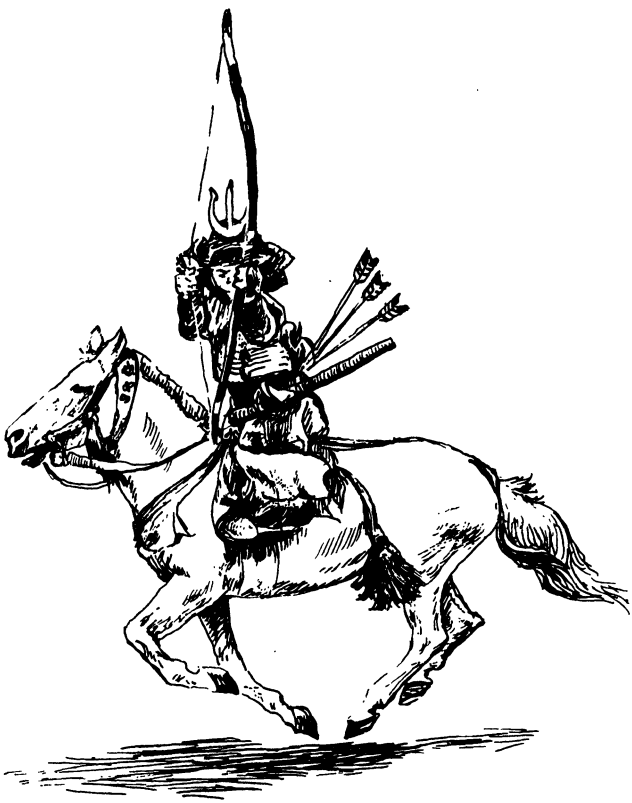
Одним из древнейших видов оружия является **нагината**, которую нередко именуют японской алебардой. На самом деле она представляла собой подобие меча, насаженного на древко. По одной из версий, нагината возникли из простых сельскохозяйственных орудий, которыми японские крестьяне рубили ветви деревьев. Позднее нагината широко применяли всадники. В конном бою «японские алебарды» были эффективнее меча.

Для женщин из самурайских семей, которым не разрешалось носить мечи, нагината были основным оружием. Существует легенда об искусной воительнице **Итагаки** — она в совершенстве владела нагината. Итагаки командовала небольшим гарнизоном замка **Торидзакаяма**. Когда сегунат Ходзё послал 10-тысяч-

ный отряд для завоевания замка, Итагаки выступила им навстречу и храбро билась, пока не была поражена вражеским мечом.

Ближе к современности нагината стала исключительно женским оружием. Закон предписывал каждой японке к 18-летию научиться основным приемам обращения с нагината.

Кроме нагината, в Японии существовало и другое древковое оружие: с изогнутым наконеч-



Самурай с луком

ником — **нагамаки** и **бисэнто** и с прямым наконечником — копья **яри** и их разновидности.

Многие самураи хорошо владели копьем. По японской мифологии, копья использовали боги, создавшие острова Японского архипелага. Особенно популярным копье стало после войны с монголами в XIII веке. В японской религии — синтоизме — даже был праздник копий **Яри-мацури**. Между прочим, японцы отмечают его и по сей день. Во время праздничных гуляний копейщики должны были продемонстрировать перед публикой свое искусство.

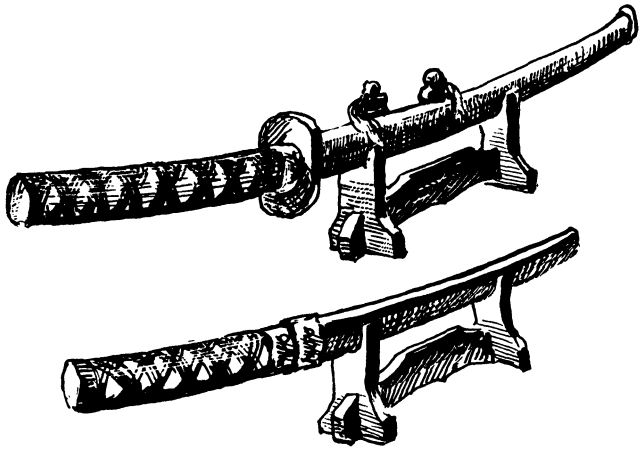
В битве японские воины не применяли щит — его считали защитой для трусов. Кроме того, использование щита никак не сочеталось с техникой работы основным традиционным оружием воина-самурая — длинным двуручным мечом.

Одним из самых необычных видов оружия самураев был железный веер. В повседневной жизни воин нередко оставался беззащитным. Занятия домашними делами, отдых, посещение общественных мероприятий — все это было связано с необходимостью выполнять строгие правила, ограничивающие эффективность боевых действий. Веер выглядел как обычный предмет личного пользования, но в случае опасности воин мог защитить себя — боевой веер был сделан из остро заточенных металлических пластин или из острых металлических спиц, закрытых с двух сторон бумагой с декоративным рисунком.

«ДУША САМУРАЯ»

Для самураев меч был не просто оружием, а неотъемлемой частью существования, без которой самурай не представлял своей жизни. Меч для воина был священным предметом, к которому он обращал молитвы. Не случайно меч называли «душой самурая», «одухотворенным железным драконом». Самые лучшие мечи персонифицировали и даже обожествляли, и этот обычай сохранился до сих пор. Многие мечи объявлялись **ками** (божественными созданиями) в знак признания выдающихся свойств и качеств, которыми они должны обладать. В японской литературе есть истории о чудесных мечах, которые порождали других ками, о мечах, существующих сами по себе и даже путешествующих по морям. О мечах, чудесным образом покидающих свои ножны, чтобы попасть в руку владельца в момент опасности. О мечах, наказывающих смертью, и о мечах, исцеляющих болезни и слышащих молитвы. До сих пор восшествие императора на трон не может считаться законным без владения тремя священными сокровищами, одно из которых — знаменитый японский меч, принадлежащий императорской семье. Как и в Европе, мечи часто передавали из поколения в поколение. Существовал и обычай ломать свой меч, чтобы он не достался врагу.

В тяжелые времена самурай мог жить впроголодь, иметь поврежденные доспехи, но



Парные мечи

при этом его меч всегда был в отличном состоянии. Воин не расставался с мечом ни днем, ни ночью. Потерять меч считалось тяжелейшим позором. Самурай должен был погибнуть сам, но сохранить меч. Многие воины, утратившие боевое оружие, совершали харакири.

Собственный меч будущий самурай получал, едва появившись на свет. По традиции, рядом с колыбелью младенца родители клали меч, призывая тем самым духов-воителей.

Меч считался для самураев символом чести. А потому любое неловкое прикосновение к мечу могло быть воспринято как личное оскорбление, за которым незамедлительно следовал поединок. Поединок мог проходить только между самураями одного сословия. Самурай, оскорбивший высшего по рангу, должен был сделать харакири.

При входе в дом длинный меч оставляли у входа на специальной подставке. Войти в помещение с длинным мечом означало демонстрацию крайнего неуважения. Еще большим нарушением правил вежливости считалось взять чужой меч без разрешения хозяина. Передавая меч для показа, его поворачивали рукояткой от себя или передавали двумя руками, лезвием к себе. Взяв меч в руки, следовало поклониться, а рассматривая меч, ни в коем случае нельзя было касаться клинка руками. Эти правила и сейчас соблюдаются в школах боевых искусств. Обнажение меча, удар ножнами о ножны и, тем более, бряцание оружием признавалось вызовом, за которым мог последовать удар без всякого предупреждения. Мечи носили на левом боку. Именно с этим связана японская традиция левостороннего движения (и пешеходов, и транспорта). Когда навстречу друг другу двигались два самурая, каждый смещался немного влево. При правостороннем движении они могли бы зацепиться друг за друга ножнами мечей, а это бы означало неизбежный поединок.

Если, придя в гости, самурай клал оружие справа от себя, значит, он проявлял к хозяевам полное уважение. Меч, положенный слева, говорил о том, что у гостя есть какие-то претензии к хозяевам. Если не удавалось их уладить — следовал поединок. Клинок, вытянутый из ножен на несколько сантиметров, означал, что поединка избежать не удастся.

Самураи использовали около пяти видов мечей с односторонней заточкой. Чаще других использовались большие мечи: **катана** и **тати**. Самураи высшего сословия имели собственные оружейные мастерские, содержать которые было крайне невыгодно экономически, зато очень престижно.

КЕНДЗЮЦУ — ИСКУССТВО ОБРАЩЕНИЯ С МЕЧОМ

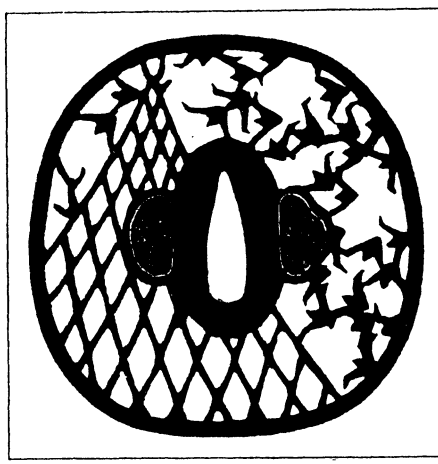
Вооружение японского воина-самурая традиционно составляли два меча — длинный двуручный и короткий. Право носить длинный меч было привилегией самураев.

Знания технологии изготовления металлических клинков были развиты японцами минимум за два века до начала нашей эры. Разработка японского стального меча была непосредственно связана с появлением профессиональных воинов. Первым японским кузнецом, начавшим ковать мечи такого типа — с изогнутым заточенным с одной стороны клинком — традиция считает мастера **Амакуни** (около 700 года н.э.).

Такой тип меча считался общепринятым и использовался всеми воинами. Легенды рассказывают, что изготовление мечей требовало не только высочайшего мастерства и знания секретных методов, но и строгого соблюдения религиозных ритуалов.

Изготовление одного меча могло длиться до пяти лет (включая подготовку материала). Кузнец в процессе изготовления меча не должен был есть мясо, встречаться с женщинами и строго соблюдал правила, указывающие, когда и каким богам надо молиться. Обязательным компонентом меча была **гарда**, которая не только защищала кисть руки, но и использовалась в поединке для контроля оружия противника и для ударов на короткой дистанции. Гарды делали из декоративных сплавов (научные исследования показали, что у этих сплавов много общего с теми, которые применялись для изготовления металлической посуды в Древней Греции). Гарда была и основным украшением меча.

Японские воины разработали и систематизировали наиболее эффективные приемы ра-



Гарда меча

боты с двуручным мечом. Эти приемы и методы стали частью боевых искусств, которые получили название **кендзюцу**.

Кендзюцу являлось основой развития боевых навыков воина-самурая, но воин учился владеть и другими видами оружия, которые могли использоваться в поединке.

Сильнейший удар по самурайским традициям нанесло появление в Японии огнестрельного оружия. Первым случаем его массового применения стало сражение при Нагасино в 1575 году, когда вооруженные аркебузами пехотинцы, которыми командовал **Ода Нобунага**, победили сильную армию клана Такеда.

Еще одним ударом был указ императора Мэйдзи, запретивший самураям ношение мечей. Технике работы с традиционным оружием теперь уделяли меньше внимания, чем работе без оружия, и использовали в основном как дополнительный метод обучения.

Кендзюцу и **яйдзюцу**, в отличие от многих боевых искусств, можно заниматься даже в пожилом возрасте. Спортивное направление развития кендзюцу дало начало **кендо**.

СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ КЕНДЗЮЦУ

Главным занятием самураев в мирное время были тренировки: в совершенствовании мастерства воины проводили большую часть времени. Да и как иначе, если именно мечом

самураи зарабатывали себе на жизнь? Мнение о том, что самураи одинаково хорошо владели и мечом, и пером, далеко от истины. Творчеством занимались далеко не все самураи, а значимых успехов в литературе, живописи они достигли, начиная с XVII века.

Большинство школ кендзюцу похожи друг на друга. Долгое время считалось, что успех в бое во многом зависит от длины меча: «Один сантиметр меча дает преимущество в руку». У этого принципа нашлось немало противников, среди которых легендарный Миямото Мусаси, ставший для японцев олицетворением храбрости и отваги. «Это глупые слова человека, ничего не смыслящего в воинском искусстве. Это — примитивное воинское искусство людей со слабым духом, ибо воин не должен зависеть от длины своего меча». Свою идею Мусаси доказывал на деле.

Тренировки в школах кендзюцу были максимально приближены к реальному бою. Поначалу ученики пользовались настоящими мечами, а чтобы не нанести тяжелых увечий, оружие затупляли. Надевать защитное снаряжение при этом запрещалось, а во время тренировки ученики хотя бы раз должны были легко ранить противника. Тем самым они учились терпеть боль и продолжать сражаться, несмотря на ранение. Учебный бой был таким же жестоким, как настоящий. Разумеется, что в те годы жертв на тренировках избегать не удавалось. Случалось, что после отра-

ботки приемов школа лишалась едва ли не половины учеников.

Миямото Мусаси одним из первых стал использовать на тренировках **бокэны** — деревянные мечи, сделанные из твердой древесины. При этом мечом нужно действовать так, «будто стремишься снести голову своему партнеру». Нанести травму можно и деревянным мечом. В середине XVII века в школах мастеров **Тораниси Кансина** и **Оно Тадакэ** на тренировках фехтовальщиков начали использовать защитное снаряжение.

Примитивные щитки не спасали от травм. Тогда Оно Тадакэ стал применять упражнения с легкими бамбуковыми палками. Ими можно было свободно фехтовать, не боясь нанести повреждение. Правда, бамбуковые палки были значительно легче мечей-катан, поэтому прославленный воин **Наканиси Тюта** разработал более совершенный вид тренировочного оружия — связал вместе несколько бамбуковых палок и перетянул их кожаными ремнями.

Согласно традиции, катану держали двумя руками. Считалось, что только таким образом можно пробить прочные доспехи и нанести ранение. Миямото Мусаси предложил управляться с мечом одной рукой. Свое мнение он обосновал так: «Тяжело держать меч двумя руками, сидя в седле, или когда бежишь по неровной дороге, болотистой местности, топкому рисовому полю, каменистой

Старинная миниатюра: схватка самураев

почве, или когда сражаешься в толпе. Длинный меч, который ты держишь обеими руками, отнюдь не истинный путь, ибо такая позиция мешает тебе пустить в дело лук, копье или другое оружие».

Было непросто переучиваться держать меч одной рукой. Мусаси посоветовал ученикам во время тренировок брать в свободную руку легкий меч. Считалось, что воин должен уметь владеть обеими руками одинаково хорошо. Научившись управляться легким и тя-

желым мечом, ученики брали катану в каждую руку.

И все же для успешного ведения боя одной техники было недостаточно. Гораздо важнее представлялось научиться вести поединок психологически. Для самурая это было высшее мастерство. Оно выражалось во взгляде. «Надо видеть, не глядя, слушать, не слушая», — учили мастера фехтования. Сильный взгляд поражал противника раньше клинка, и у врага зачастую опускались руки, и он признавал себя побежденным, не начав сражение.

Мастера кендзюцу должны были уметь находить слабое место противника и наносить туда смертельный удар. Воину во время поединка необходимо сосредоточиться, попытаться проникнуть в сознание противника, чтобы предугадать его действие. Тем не менее нельзя «заражаться» состоянием своего соперника, нужно подчинить его своей воле.

Еще одно важное качество самурая — непредсказуемость. «Немедленно отбрось прежние привычки и побеждай иной техникой, которую противник от тебя не ждет... Мы добиваемся победы, изменяя свою технику в соответствии с состоянием противника», — советовал Мусаси.

Самой древней из ныне существующих школ кендзюцу считается **Тэнсин Сёдэн Катори синто-рю**, созданная в XV веке. Легенда рассказывает, что основатель школы **Иясу**

Тёйсай Иэнао в 60 лет удалился в горы. Там он получил от богов правила и систему будущей школы, которую он учредил при храме **Катори**. Умер Тёйсай Иэнао в возрасте 102 лет. До последних дней он обучал молодежь новому искусству. Школа Катори синто-рю существует и сейчас, ее официально возглавляет уже 20-й наследник основателя.

Учащиеся осваивают три уровня. Существует мнение, что такая система обучения оберегает школу от «шпионов» — учеников других школ, пробующих подсмотреть и использовать технику. В начальных ката были специально заложены элементы общего характера, которые были очень опасны — но не для противника, а для исполнителя.

Формальные комплексы — ката (одиночные и парные) остаются до сих пор основным тренировочным методом кендзюцу. Это единственный способ отработки нужных действий, практически исключающий травмирование или убийство партнера.

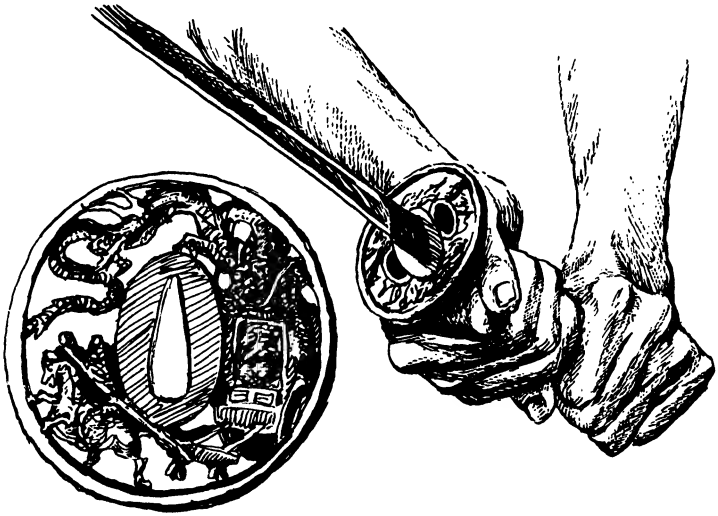
В значительной степени по экономическим соображениям, но также и с учетом безопасности, занимающиеся кендзюцу традиционно использовали на тренировках оружие из дерева. Металлическое оружие тоже применяли, но не для повседневных тренировок, в условиях которых оно бы быстро ломалось или получало повреждения. Деревянные же аналоги оказались более прочными, да и заменить их гораздо проще.

ЯЙДЗЮЦУ — ТЕХНИКА «ОДНОГО УДАРА»

Кроме кендзюцу существовало еще одно искусство работы с мечом — яйдзюцу. Если кендзюцу было техникой фехтования мечом, уже вынутым из ножен, то в яйдзюцу работали над тем, чтобы мгновенно вытащить меч и сразу нанести решающий удар. Каждое упражнение в яйдзюцу состояло из четырех обязательных элементов — быстрого извлечения меча из ножен, собственно удара (иногда выполняли блок с последующим ударом или комбинацию ударов), движения встряхивания или вытирания с клинка «крови убитого врага» и медленное убирание меча в ножны.

Легенда рассказывает, что изобретателем яйдзюцу как отдельного искусства был самурай **Ходзе Дзинсукэ**. Дзинсукэ было 12 лет, когда он потерял отца, мастера единоборств, не знавшего доселе поражений. Он был убит другим известным бойцом **Хатиносукэ**. Мальчик поставил перед собой цель во что бы то ни стало отомстить обидчику и восстановить поруганную честь семьи. Он поклялся истязать себя тренировками, пока не достигнет совершенства. Часами он не выпускал из рук меч.

После нескольких лет упражнений он пришел к выводу, что блестяще владеет оружием. Он мог разрубить подброшенный вверх листок



Гарды меча

бумаги на четыре части, прежде чем тот коснется земли.

Решив, что теперь он может победить врага, Дзинсукэ отправился на поиски Хатиносукэ. Мысленно он представлял, как легко расправится с убийцей отца. Но увидев, как сражается Хатиносукэ, Ходзе отказался от первоначального решения. Его противник намного превосходил его в силе и ловкости. Дзинсукэ отправился в горы, где продолжил упражнения. Он понимал, что ему предстоит многое сделать, чтобы достичь такой же степени мастерства, как и Хатиносукэ. Отчаявшись, Дзинсукэ стал готовиться к харакири. Он не смог отстоять честь рода, у него не было иного выхода, кроме самоубийства.

В ночь, которую Дзинсукэ считал последней, ему пришло озарение. К нему явился Фудо Мие, покровитель воинов, подсказавший юноше секрет успеха. Если нельзя победить врага, когда у него в руках меч, нужно нанести удар, пока он не достанет оружие. Так Дзинсукэ открыл технику «одного удара» — яйдзюцу. Чтобы успешно овладеть этой техникой, необходим холодный рассудок и полная расслабленность. Нельзя думать ни о победе, ни о противнике, нельзя бояться за собственную жизнь. Очищенное сознание само направит воина на путь истины и будет руководить им во время боя. Главное — победить врага разумом, а затем поразить мечом. Изобретенную технику Дзинсукэ оттачивал, тренируясь на бабочках.

Встретившись с Хатиносукэ, Дзинсукэ не спасовал, а гордо заявил ему, что пришел отомстить за смерть отца. Хатиносукэ недоумевал, как этот хрупкий юноша осмелился вызвать его, лучшего мастера кендзюцу, на поединок. Но раз вызов сделан, он должен был его принять. Тем временем Дзинсукэ сел перед ним на колени и положил меч слева от себя. Хатиносукэ забыл об одном из главных принципов самурая — «смотри на самого слабого противника как на десяток опытных воинов». Не дав врагу опомниться, Дзинсукэ выхватил меч и нанес решающий удар. Хатиносукэ рухнул на землю. Честь семьи Дзинсукэ была восстановлена.

ДЗЮ-ДЗЮЦУ — «ИСКУССТВО ГИБКОСТИ»

Дзю-дзюцу (или **джиу-джицу**) по-японски означает «искусство гибкости». Этот стиль рукопашного боя сложился на основе древней техники борьбы в доспехах. В ближнем бою с вооруженным и одетым в доспехи противником удары руками и ногами малоэффективны. Поэтому, когда воин по каким-то причинам оставался без меча, он применял другую технику борьбы, включавшую захваты и броски. В таком поединке использовалось короткое оружие — кинжал или нож — для добивания противника. Техника дзю-дзюцу учитывала вес и довольно неудобную конструкцию доспехов — упавшему бойцу было сложно подняться на ноги. Большое влияние на развитие дзю-дзюцу оказала и традиционная японская борьба сумо.

По легенде, первым принцип «искусства гибкости» сформулировал мастер **Сиробэй Акияма** — основатель школы **ёсин-рю** (Школа Души Ивы). Идея этого стиля родилась у него, когда он наблюдал, как гибкая ветка ивы легко выпрямляется, стряхивая тяжелый снег. «Мягкость побеждает зло!» — воскликнул он.

В старых школах дзю-дзюцу применяли захваты, различную технику болевого воздействия на суставы и чувствительные точки тела противника. В некоторых школах упавше-

го противника добивали. Значительно позже появились высокие броски, борьба и удержание противника в положении лежа.

На протяжении более трехсот лет дзю-дзюцу культивировалось исключительно в самурайских семейных школах. В первой половине XIX века мастер **Исо Мутаэмон** основал в Эдо стиль **тэнсин синъе-рю** (техника этой школы легла в основу дзюдо), который включал удары по чувствительным точкам тела противника и болевые замки суставов. Перед тем, как основать собственную школу, Исо долго путешествовал, стремясь на практике проверить свои знания и умения. До восшествия на престол императора Мэйдзи простолюдинам категорически запрещалось изучать технику дзю-дзюцу, положение изменилось лишь после 1868 года. В начале XX века несколько японских наставников открыли свои школы в Европе и Америке. В наше время существуют более пятидесяти школ дзю-дзюцу японского происхождения, филиалы которых разбросаны по всему миру. Большинство этих школ по традиции остаются семейными.

ДЗЮДО

Основатель дзюдо, профессор **Дзигоро Кано** родился 28 октября 1860 года в японском городе Микаге, расположенном на побережье. В 1871 году он вместе с семьей переехал в То-

кио. В те времена старые школы дзю-дзюцу стали терять популярность.

Слово **«дзюдо»** состоит из двух частей: «дзю» значит «мягкий» или «гибкий», «до» означает «путь». Новая система основывалась на принципе гибкости тела и разума, оптимальном использовании энергии, без жесткого противодействия силе противника. Большое внимание уделялось воспитанию высоких духовных и моральных качеств, стремлению каждого человека к самосовершенствованию.

Дзигоро Кано позаимствовал технику ударов по чувствительным точкам и технику захватов и удержаний из школы тэнсин синъерю, а технику бросков — из школы **кито.** Он подбирал методы борьбы в соответствии с научными принципами. Затем добавилась новая техника, и в результате была создана школа, соответствующая требованиям того времени. Новая система стала одновременно и методом интеллектуального и морального воспитания, и стилем единоборств. Создавая техническую систему дзюдо, Дзигоро Кано включил туда и известные ему секретные разделы школ дзю-дзюцу, с самого начала обучения обращая внима-

Дзюдо: бросок

ние на правильные принципы выполнения движений. Естественно, это совсем не понравилось представителям старых школ.

Преимущество своей школы Кано успешно доказал, организовав ряд соревнований, в которых его ученики с большим преимуществом побеждали мастеров старых школ дзюдзюцу. В этом ему очень помог один из лучших учеников — **Сиро Саиго**, отлично владевший помимо дзюдо техникой школы **дайто-рю айкидзюцу**.

Первую школу дзюдо — **Кодокан**, что значит «Храм постижения Пути» Кано открыл в Токио в 1882 году. Учиться в ней было непросто. При поступлении приходилось преодолевать тяжелую процедуру отбора, когда кандидаты в ученики должны были в течение нескольких часов неподвижно сидеть на коленях, пока учитель рассказывал о философии школы. Много испытаний выдерживали ученики в процессе обучения: и травмы, и издевательство старших учеников над младшими на тренировках, и даже выполнение удушающих приемов, вызывающих потерю сознания (с последующим оживлением по специальной методике).

Если мы вспомним, что Дзигоро Кано — профессиональный педагог, известный своим правильным методическим подходом к обучению и разработкой общеразвивающей образовательной системы, можно себе представить, как в то время учили в других школах боевых искусств. В 1911 году Кано организовал

японскую спортивную ассоциацию и стал ее президентом.

Дзигоро Кано внес неоценимый вклад в распространение дзюдо по всему миру и в его включение в программу Олимпийских игр. Тем не менее, сначала дзюдо предназначалось для воспитания и развития личности, существенное внимание уделялось и аспекту самозащиты — техника состояла не только из бросков, но и ударов по чувствительным точкам тела противника. Однако развитие дзюдо шло в основном в спортивном направлении. После Второй мировой войны сохранились только спортивные школы дзюдо.

ТЕХНИКА ДЗЮДО

В современном дзюдо тренировки включают отработку отдельных приемов и комбинаций, свободную работу (**рандори**) и выполнение формальных комплексов (**ката**). На начальной стадии обучения большое внимание уделяется отработке страховок и правильному падению.

В дзюдо используется разнообразная техника бросков, которые объединяют в пять основных технических групп (броски руками, с помощью ног, через бедро, а также прямые и боковые броски с падением). Большое внимание уделяется приемам удержания противника в положении лежа на спине (сюда входят

эффективное использование веса тела, болевые и удушающие приемы).

Формальные комплексы в дзюдо — это выполняемые в строго определенной последовательности технические действия, когда один партнер бросает или удерживает другого по заданной схеме. Характерная особенность упражнений дзюдо — большое количество «переходных действий» — перемещения, поклоны и повороты партнеров. Защитное снаряжение в дзюдо имеет меньшее значение, чем в «ударных» видах единоборств. Считается, что новичку, еще не освоившему технику подсечек, важно носить защитные щитки, предохраняющие от сильных ударов.

Для понимания дзюдо важно запомнить основные принципы — применять энергию наиболее полно и добиваться максимального эффекта при минимальных усилиях. Эти правила, о которых постоянно напоминал ученикам Дзигоро Кано, можно объяснить так.

Если партнер резко и сильно тянет вас, то надо уметь использовать это движение, а не сопротивляться ему. Умение добавлять свою силу к силе партнера дает возможность выполнять разнообразные технические элементы. Сохранение этой гармонии и динамики движения — естественное применение рассматриваемого принципа дзю, который, безусловно, способствует пониманию других принципов и приводит, в конечном итоге, к гармонии тела и разума дзюдоиста. Именно в

этом, по мнению основателя дзюдо Дзигоро Кано, и заключается высшая цель и самое главное достижение борца-дзюдоиста.

Заниматься дзюдо можно только в соответствующей форме — **дзюдоги**. Дзюдоги состоит из куртки, брюк и пояса. Самодельные костюмы и форма для каратэ не годятся — они легко рвутся и могут способствовать получению травмы. Дзюдоги одинаковы для женщин и для мужчин. В некоторых вариантах дзюдоги брюки для женщин присобраны внизу и доходят до лодыжек.

Женщины должны надевать под дзюдоги белую майку или топ. По традиции дзюдоги имеет белый или телесный цвет, такого же цвета пояс у новичков. Цвет пояса меняется с ростом уровня и с возрастом — выделяют детские, юношеские и взрослые степени мастерства. Женщины обычно носят пояс с тонкой продольной белой полосой.

Интересно, что в дзюдо эмблему клуба обычно пришивают не с левой стороны, как в большинстве школ боевых искусств, а с правой, потому что на тренировках намного чаще исполняют захваты руками левой стороны тела.

КАРАТЭ

Родина **каратэ** — **Окинава**, самый крупный остров архипелага Рюкю в Тихом океане. Остров находится на пересечении морских

торговых путей и лежит почти на равном расстоянии от Японии, Китая, Тайваня и Кореи. С XVII века Окинава принадлежит Японии. Каратэ пришло в Японию с Окинавы в первой четверти XX века.

Достоверных сведений о развитии боевых искусств на острове Окинава до XVIII века не сохранилось. Легенды рассказывают, что изначально древнее боевое искусство было средством борьбы простого народа Окинавы с японскими захватчиками. Ношение оружия было запрещено, поэтому в случае необходимости использовали все, что было под рукой. Чаще всего это были обычные сельскохозяйственные орудия — **нунтяку** (цеп для обмолота риса), **тонфа** — рычаг для вращения мельничных жерновов), **кама** (серп), а также цепь, мотыга, лом, весло и другие предметы. Применяли также длинные (280 см) и короткие (100 см) палки. Искусство работы с оружием получило название **кобудо**, и развивалось вместе с каратэ.

Крестьяне часто поджидали японских всадников-самураев в засаде. Удары окинавских каратистов оказывались настолько точными и мощными, что пробивали доспехи врага-самурая, а пеший боец умудрялся сбивать врага с коня на полном скаку.

Между островом Окинава и Китаем существовали устойчивые культурные связи, поэтому неудивительно, что на развитие каратэ оказали влияние китайские боевые искусства.

Каратэ

Виды единоборства, получившие название **«тодэ»** (позднее «кара-тэ») или просто **«тэ»**, возникли первоначально в пригородах самых крупных окинавских населенных пунктов — **Наха, Сюри и Томари.** К концу XIX столетия обозначились два основных стиля окинавских единоборств: искусства из районов Сюри и Томари стали называть **сёрин-рю**, а стиль, изучаемый в Наха — **сёрэй-рю.** По технике сёрин-рю был ближе к северным, а сёрэй-рю — к южным китайским стилям боевых искусств. Сёрин — это окинавское произношение слова «Шаолинь».

Сёрэй-рю (Наха-тэ) разделялся на два стиля — **годзю-рю** (это название сохранилось в японском каратэ) и **уэти-рю.** Одним из самых известных мастеров того времени был **Сокон Мацумура** (1809—1898), который изучал боевые искусства в Китае, а среди его учеников были **Яцусунэ Итосу** (1832—1918), **Яцусунэ Асато** и **Кэнва Мабуни.**

О жизни и мастерстве Мацумуры создано много легенд. Наиболее поучительна и интересна история о том, как на остров Окинава привезли особо свирепого быка. Мастер догадался, что скорее всего его попросят показать

свое искусство в поединке с животным. Через несколько дней его действительно пригласили в гости к местному начальнику и выпустили быка из загона. К огромному удивлению всех присутствовавших, бык, только увидев Мацумуру, упал на колени и жалобно замычал. Все вынуждены были признать высочайшее мастерство человека, покорившего свирепого зверя одним взглядом. В действительности же все было намного проще. Несколько дней перед поединком Мацумура ночью тихо пробирался к привязанному в загоне быку и бил его по носу железным веером. Бык оказался довольно умным и быстро научился падать на колени при одном виде мастера.

До 70-х годов XIX века открытое преподавание каратэ было невозможно — оно находилось под запретом властей и развивалось в условиях подполья.

Изменение политического устройства Японии в 1868 году (коронация императора Мэйдзи) открыла новую страницу в истории каратэ. В 1901 году каратэ в виде эксперимента ввели в программу обучения некоторых учебных заведений на Окинаве. Новый предмет был направлен на совершенствование физических качеств учащихся. Первым мастером, который открыто преподавал каратэ, был Итосу. В начале XX века он разработал систему боевого искусства, пригодную для преподавания в учебных заведениях. Он создал упрощенные формальные комплексы (ката) серии **пинан** (позднее **хэйан**).

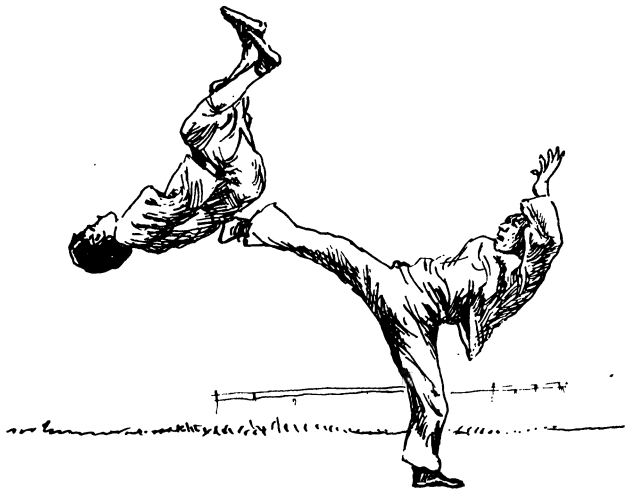
ФУНАКОСИ — ВЕЛИКИЙ РЕФОРМАТОР КАРАТЭ

Гитин Фунакоси родился в 1868 году. Он начал заниматься боевыми искусствами в 11 лет. Учителями будущего мастера были Асато и Итосу. Фунакоси был высокообразованным человеком, преподавал в школе, писал стихи.

Первое показательное выступление по каратэ Фунакоси провел на Окинаве в 1902 году. В 1917 году Гитин Фунакоси впервые показал технику каратэ в Японии — в Токио. Спустя пять лет Фунакоси снова приехал в Японию, чтобы принять участие в крупнейшем спортивном шоу, организатором которого был Дзигоро Кано. Фунакоси собирался после выступления вернуться на Окинаву, но его уговорили остаться в Японии преподавать каратэ. Опираясь на опыт Кано, Фунакоси придавал основное значение правильной внутренней установке — развитию духа.

Воодушевленные успехом Фунакоси, другие мастера каратэ последовали в Японию, чтобы распространять свое искусство.

Слово каратэдо сначала означало «Путь китайской руки». В 1933 году Гитин Фунакоси изменил его написание, сохранив произношение. Он заменил иероглиф «кара» — китайский (иероглиф «кара» в старом написании слова каратэ означал «Великий Китай династии Тан») другим иероглифом «ка-



Ушу

ра» — пустой. Это должно было подчеркнуть отличие каратэдо от китайских боевых искусств.

Funakoси придавал духовной стороне каратэдо большее значение, чем боевой технике. Он часто предупреждал своих учеников: «Без вежливости дух каратэ теряется». Он говорил, что каратиста должны отличать смирение, доброта и скромность, хотя надо проявлять и храбрость, и уверенность в собственных силах. Основным секретом каратэ Funakoси назвал чувство любви к противнику, а взаимопонимание считал конечной целью каратэ. Скорее всего, он имел в виду способность чувствовать и предсказывать действия противника. Основным техническим методом каратэ Funakoси считал изуче-

ние формальных комплексов (ката), а основными техническими принципами называл правильное применение силы (жестко-мягко), правильное напряжение и расслабление, правильную скорость и ритм (медленно-быстро).

Сохранились рассказы о том, что Гитин Funакоси продолжал заниматься каратэ и в глубокой старости. Его коронной техникой были жесткие блоки — очень сильные удары предплечьем по руке или ноге противника. Такими блоками Funакоси без особого труда ломал кости.

СИТО-РЮ — СИМБИОЗ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ОКИНАВЫ

Основатель стиля **сито-рю Кэнва Мабуни** родился в 1883 году в городе **Сюри**. Он был представителем 17-го поколения одного из самых знаменитых кланов воинов Окинавы. В детстве Мабуни не отличался завидным здоровьем, заниматься боевыми искусствами он начал под воздействием рассказов родных о славных воинах-предках — юноша хотел стать сильным и достойным своей семьи.

В 13 лет его приняли в школу знаменитого мастера каратэ Анко Итосу. Когда Кэнва было 20 лет, он начал изучать искусство Наха-каратэ, или **Наха-тэ**, у мастера **Ханрё Хигаонна**. Позднее оба эти важнейшие направ-

ления каратэдо Окинавы легли в основу созданного Мабуни стиля сито-рю каратэдо. Окончив школу и отслужив в армии, Мабуни около 10 лет работал в полиции. В этот период он активно занимался дзюдо и кендо, поскольку эти виды борьбы входили в обязательную программу подготовки офицеров полиции.

Работая в полиции и посещая по делам службы различные регионы страны, Мабуни имел возможность изучать технику других направлений каратэдо, знакомиться с техникой малоизвестных мастеров в самых отдаленных уголках острова. Получилось так, что, создавая новый стиль, Мабуни объединил два направления боевых искусств Окинавы (сёрин-рю и сёрэй-рю). В названии нового стиля — сито-рю — он отразил имена обоих мастеров (это видно по иероглифам, обозначающим их имена и название стиля). Мабуни преподавал свою систему на Окинаве, кроме того, он часто посещал Японию. В 1927 году Кэнва Мабуни встретился с Дзигоро Кано. Кано высоко оценил показанную Мабуни технику каратэдо. Получив поддержку Кано, Кэнва Мабуни в 1929 году окончательно перебрался в Японию, в город Осака, чтобы преподавать там каратэ.

Для стиля сито-рю характерны низкие стойки, четкие перемещения, работа в основном руками.

ГОДЗЮ-РЮ — САМЫЙ «КИТАЙСКИЙ» СТИЛЬ КАРАТЭ

Го переводится как «жесткий», дзю — «мягкий».

Годзю-рю — самый «китайский» стиль каратэ, ведь основатель стиля годзю-рю **Тёдзин Мияги** (1888—1953) был учеником **Ханрё Хигаонны (Наха-тэ)**, и они оба изучали китайские боевые искусства.

Для развития выносливости и силы годзю-рю использует особую технику дыхания. В этом стиле преобладают отводящие блоки, нет прыжков и высоких ударов ногами, зато активно используется чередование медленных и быстрых, жестких и мягких движений.

В середине 30-х годов XX века ученик и друг Мияги — **Гоген Ямагути** — адаптировал наставления и методики учителя применительно к традициям японских воинских искусств. В 1935 году Ямагути ввел в практику обучения новую форму парной работы — **дзию-кумитэ**, то есть свободный поединок, в котором ученики могли отрабатывать технику. Именно такая парная работа стала основой для формирования спортивного направления каратэдо.

С 1938 по 1945 годы Ямагути находился в Маньчжурии, где, судя по всему, выполнял тайные задания японских спецслужб. Об этом периоде его жизни существует масса легенд. Они повествуют о многочисленных дуэлях с

Старинная миниатюра: единоборцы

разными бойцами, о схватках с животными (однажды ему пришлось голыми руками убить тигра). Бежав из плена, Ямагути вернулся в Японию, где с большой энергией занялся открытием по всей стране филиалов созданной им Ассоциации годзю-каратэ. За заслуги он получил награду от императора Японии.

Ямагути был исключительно гибким и подвижным бойцом. За эти качества его прозвали Котом. Рассказывают, что он неоднократно удалялся на несколько месяцев в горы, где тренировался в одиночестве и занимался медитацией на самом краю ущелий или в ледяной воде водопадов. Идею таких занятий перенял один из его лучших учеников — основатель стиля **кёкусинкай Масутацу Ояма**.

ВАДО-РЮ —ПЕРВЫЙ «ЯПОНСКИЙ» ВИД КАРАТЭ

Родоначальник стиля **вадо-рю Хиронори Оцука** в 1922 году занимался каратэ у Гитина Funакоси. Он учился еще у двух известных мастеров — Кэнва Мабуни и Тёки Мотобу. Оцука увлекся каратэ уже после того, как стал мастером дзю-дзюцу. В 1934 году он на основе изученных им стилей учредил независимую ассоциацию каратэ, а в 1939 году официально объявил о создании «первого чисто японского стиля каратэ», вадо-рю, что значит «путь мира».

В стиле вадо-рю ударная техника окинавского каратэ совмещена с защитными движениями, взятыми из дзю-дзюцу, кроме того, добавлены новые элементы, основанные на работе корпуса. В вадо-рю преобладают короткие движения и довольно высокие стойки.

После смерти мастера школу и ассоциацию вадо-рю возглавил его старший сын, **Дзиро Оцука** (родился в 1934 году).

СЁТОКАН ПРОТИВ ТУБЕРКУЛЕЗА

Слово **«сёто»** было псевдонимом **Фунакоси**-поэта. Оно означает «шелест вершины сосны». Зал, где проходили тренировки Фунакоси, был в 1939 году назван **сётоканом.** Впос-

ледствии так стали именовать стиль каратэ Фунакоси (хотя он сам был категорически против выделения разных стилей каратэ).

Очень большой вклад в развитие этого стиля каратэ внес третий сын Фунакоси — **Гиго** (или **Ёситака**, иероглифы его имени можно прочитать двумя способами). Он был слабым ребенком, и в семь лет врачи поставили диагноз — туберкулез. Тогда эта болезнь считалась неизлечимой. Занятия боевыми искусствами помогли Гиго не только полностью выздороветь, но и стать великим мастером.

Именно Гиго ввел в технику сётокана новые элементы, придав стилю его современный облик и спортивную направленность. Он ввел круговые удары ногами, и начал уделять большее внимание поворотам корпуса, за счет которых увеличивалась и эффективность защиты и сила удара.

Характерными чертами стиля сётокан остаются довольно низкие стойки и преимущественно жесткие блоки, выполняемые как сильные удары по атакующей руке или ноге противника.

СТИЛЬ КЁКУСИНКАЙ И МАСУТАЦУ ОЯМА

Основатель стиля **кёкусинкай** каратэдо — **Масутацу Ояма** был по происхождению корейцем. Его настоящее имя — **Енг И-Чой.**

В начале XX века Корея была японской колонией и права коренного населения ущемлялись. Имя, которое избрал себе юноша — Масутацу Ояма, — переводилось как «умножающий свои достижения подобно высокой горе». Ояма стремился достичь высокого положения в японском обществе. Он изучал китайские и корейские стили боевых искусств в Манчжурии и Южном Китае. В 9 лет на ферме старшей сестры Ояма познакомился с мастером **Ёи**, у которого стал учиться стилю «Восемнадцать рук». В 1938 году 15-летний Ояма поехал в Японию, чтобы стать военным летчиком. Юноша продолжал заниматься единоборствами, посещал школы бокса и дзюдо. В университете Ояма сдружился со студентами, занимающимися по методике знаменитого Гитина Фунакоси. Так Ояма узнал о существовании каратэ стиля сётокан. Масутацу Ояма очень быстро осваивал премудрости этого вида. В 17 лет он стал обладателем 2-го **дана** (даном называется степень мастерства в восточных единоборствах). Через четыре года после начала занятий дзюдо Ояма получил 4-й дан в этом виде борьбы.

В 1943 году Ояма был уже одним из сильнейших бойцов в Японии. Он выполнил нормативы на 4-й дан каратэ. В том же году Ояма пошел в армию. Поражение Японии в войне сильно ударило по самолюбию молодого каратиста, который не привык проигрывать.

Судьба свела Ояму с **Со Нэй Чуем** — мастером каратэ стиля годзю-рю. В это же время

он прочел книгу о жизни легендарного самурая Миямото Мусаси. Его всецело поглотил самурайский кодекс чести, и он решил пройти по пути воина. Ояма удалился на гору **Минобэ**, где Мусаси некогда основал Школу двух мечей (**нито-рю**). С собой Ояма взял только самое необходимое. Он ежедневно тренировался и вернулся к людям лишь через 7 месяцев. В 1947 году Ояма выиграл 1-й Японский чемпионат по боевым искусствам в разделе каратэ. Но он чувствовал, что не до конца прошел путь воина и до достижения совершенства еще далеко.

Ояма вновь удалился в горы, где в одиночку интенсивно тренировался на протяжении полутора лет.

Фантастические результаты, которых ему удалось достичь за эти полтора года не удивят, если мы посмотрим на режим, который мастер строго соблюдал все это время: 4 часа утра — подъем; медитация с закрытыми глазами — 10 мин.; бег трусцой по горам — 2 часа; 7 часов утра — приготовление пищи; 8 часов утра — трапеза, совмещающая завтрак и обед; 9 часов утра — начало тренировок. Десять раз выполнить комплекс из пяти упражнений: 1) поднять 20 раз шестидесятикилограммовую штангу; 2) отжаться на пальцах 20 раз; 3) отжаться в стойке на руках 20 раз; 4) подтянуться на перекладине 20 раз; 5) нанести по 20 ударов кулаком справа и слева по мешку грушевидной формы — макиваре. По-

сле выполнения каждого комплекса сделать дыхательные упражнения и немедленно приступать к следующему комплексу.

После десятикратного выполнения указанного комплекса отдых до 11 часов. 11 часов утра — выполнение ката. При этом Ояма выбирал одно из упражнений и выполнял его 100 раз подряд. 2 часа пополудни — поднятие тяжестей. Поднять шестидесятикилограммовую штангу 20 раз, затем постепенно наращивать нагрузку. Сделать 1000 отжиманий: 200 раз на двух пальцах, 200 раз на четырех пальцах, 400 раз на пяти пальцах. Перед каждым комплексом делать небольшой перерыв. Иногда для разнообразия делать 1000 отжиманий на кулаках с перерывом после 500. 15 часов — разработка приемов спарринга; упражнения с макиварой; лазание по канату; упражнения для брюшного пресса — 200 раз; разбивание камней. 17 часов — приготовление пищи. Ужин. 18 часов — медитация и отход ко сну.

В 50-х годах Ояма совершил турне по Америке, и неизменно одерживал победы над боксерами, профессиональными борцами и даже быками. Ояма провел 52 схватки с быками. Однако победы давались мастеру непросто. В 1957 году в Мехико быку удалось ударить Ояму. Истекающий кровью Масутацу изловчился и сломал рог быку. После этого боя Ояма полгода провел на больничной койке.

Ояма собирался попробовать свои силы в поединках с медведем и тигром. Ему помеша-

ло отсутствие денег на покупку зверей и протест Общества охраны животных.

Большинство поединков Оямы продолжались всего несколько секунд. Масутацу был приверженцем философии **учи геки** — «один удар — несомненная смерть». Ояму называли «Божественный кулак», он стремился решить исход схватки одним движением.

В 1946 году Ояма стал преподавать каратэ, а десять лет спустя создал собственную систему, взяв многие приемы из южнокитайских боевых искусств. В 1957 году количество его учеников перевалило за 700. К Ояме шли тренироваться даже мастера других стилей. Их привлекала возможность проводить спарринги в полный контакт. Ояма стремился создать стиль, максимально приближенный к боевым условиям. Он не считал зазорным заимствовать различные приемы из других стилей.

Слово «кёкусинкай» в переводе означает «общество абсолютной истины». Стиль отличает работа в полный контакт при минимальном использовании защитного снаряжения. В спортивных поединках запрещены удары в голову руками. Для укрепления тела используют специальные упражнения. Характерный удар стиля кёкусинкай — **лоу-кик** (в переводе с английского «низкий удар ногой») — сильный круговой удар ногой на нижнем уровне, обычно по бедру противника.

В кёкусинкае существует традиция «ста боев» — претендент на мастерскую степень

должен провести подряд сто схваток по 2 минуты с противниками своего или более высокого уровня.

Ояма стремился проводить тренировочные бои до полной сдачи противника, поэтому ученики часто уходили с занятий с вывихами, ушибами и даже переломами.

В стиле кёкусинкай разработана система активного нападения и пассивного сопротивления, призванная показать возможности человеческого организма. Последователи Оямы выполняли целый комплекс упражнений. Они пробивали ударом кулака и пальцев руки лист тонкой бумаги, подвешенный на двух нитках; разбивали подвешенную на веревке доску (или кирпич) ударами кулака, локтя, ребром ладони и стопы; разбивали доску, плавающую в бочке с водой; раскалывали руками, ногами и головой до двадцати слоев черепицы; раскалывали рукой три положенных друг на друга кирпича, пробивали рукой и головой ледяные глыбы; разбивали булыжники основанием ребра ладони; отбивали горлышко стоящей бутылки; проникали ударом руки в плотно связанный пучок бамбуковых прутьев; пронзали ударом руки коровьи туши.

Кроме этих действий, ученик каратэ кёкусинкай должен был показать свое мастерство и в пассивном сопротивлении. Об его голову, спину, грудь, ноги и руки ломали палки толщиной 5 сантиметров. Ученик ложился спиной на доску, утыканную гвоздями, а на грудь

клали булыжник весом 50 килограммов, который разбивали кувалдой.

Наряду с физической силой и нечувствительностью к боли ученики Оямы демонстрировали чудеса быстроты и ловкости. Они гасили пламя свечи ударом ноги, молниеносно вытаскивали лист бумаги из-под стоящей сигареты, разрубали ребром ладони спичечный коробок, пальцами ног стряхивали пепел с сигареты, которую держал в зубах стоящий партнер.

Великий мастер Масутацу Ояма умер в 1994 году от рака легких. Его преемником в школе стал обладатель 5-го дана **Акиеши Мацуи**.

СИНДО-ДЗИНЭН-РЮ

Стиль **синдо-дзинэн-рю** был основан **Ясухиро Кониси**. Он родился в 1893 году в провинции Кагава и с шести лет стал заниматься дзю-дзюцу стиля **мусо-рю**. В старших классах он переключился на стиль **такэноути-рю**. Этот стиль считается жестким, в нем много сильных ударов ногами и руками. Кониси одновременно изучал и кендо, а в 1915 году поступил в токийский университет. Там он стал капитаном университетской команды по кендо.

В Токио Кониси впервые познакомился с окинавским боевым искусством, которое в те времена называлось просто «тэ». В 1923 году он открыл собственную школу единоборств Рёбукан (зал совершенства воинских

искусств). В школе преподавались кендо и дзю-дзюцу.

В 1924 году произошло событие, которое перевернуло жизнь молодого мастера. По рекомендации профессора Касуи в школе Кониси получили возможность тренироваться Гитин Фунакоси и Хиронори Оцука. По японским традициям, появление в школе мастера, который собирался преподавать другой стиль, было откровенным вызовом хозяину. Но Кониси проявил благоразумие и дальновидность. Он понял, что близкое знакомство с представителями другой школы единоборств только обогатит его собственные представления о боевых искусствах.

Кониси стал идейным последователем Фунакоси и всячески помогал ему при организации школы при университете Кэйо, которая стала первым клубом, где изучалось каратэ.

Ученики школы Ясухиро Кониси получали всесторонние знания. Кроме основательного изучения восточных единоборств, они знакомились и с европейскими стилями борьбы, в частности, с боксом.

Сторонники чистого дзю-дзюцу поначалу не принимали новшеств, и нередко Фунакоси получал вызовы от представителей других школ. По правилам, прежде чем сразиться с учителем, бросившие вызов дрались с его учениками и помощниками. Ни разу сам Фунакоси не участвовал в поединке — все противники были побеждены Кониси и Оцукой.

Кониси был открытым и приветливым человеком. Он с удовольствием общался с мастерами «конкурирующих» стилей. У него в школе побывали знаменитые японские борцы — основатель сито-рю Кэнва Мабуни и основатель годзю-рю Тедзин Мияги. Долгое время Кониси добивался знакомства с Тёки Мотобу, которого считал непревзойденным мастером воинских искусств. Мотобу согласился потренироваться вместе с Кониси.

Общение с этими тремя мастерами помогло Ясухиро Кониси создать свой стиль. Он назвал его синдо-дзинэн-рю, что в переводе означает «естественный стиль божественного пути». Кониси был убежден, что занятие боевыми искусствами помогает расширению кругозора и обогащению человека новыми знаниями и опытом, ведет его по праведному, «божественному» пути.

Ясухиро Кониси был близко знаком с Морихеи Уесибой, основателем айкидо. Они много тренировались вместе. Ясухиро считал Уесибу самым сильным из известных ему бойцов. Под влиянием Уесибы Кониси разработал комплекс упражнений тай-сабаки («движения тела»). Он был основан на технике каратэ, но включал несколько движений, характерных для айкидо. Сами по себе эти движения были не сложны, но трудность заключалась в том, что они выполнялись в быстром темпе, без остановок. Кониси продемонстрировал комплекс Уесибе и получил от мастера

такой комментарий: «То, что ты показал, вполне приемлемо. Это ката действительно мастерское».

В 1935 году высшие чины японской армии обратились к Ясухиро Кониси с просьбой разработать комплекс приемов самозащиты для женщин. Кониси вместе с Кэнвой Мабуни и Уесибой создал формальный комплекс упражнений. Мастер учитывал, что женский организм отличается от мужского, в нем другие чувствительные точки, иная динамика движений. В комплексе применены более высокие стойки, включены особые, «женские» элементы.

После второй мировой войны каратэ было введено в систему общественного образования. До самой смерти в 1983 году Ясухиро Кониси преподавал в коммерческих и педагогических училищах, постоянно обогащая стиль синдо-дзинэн-рю.

УЭТИ-РЮ — «МЛАДШЕНЬКИЙ» В СЕМЬЕ СТИЛЕЙ

Одним из самых молодых стилей каратэ является **уэти-рю**. Основал его родившийся на Окинаве **Камбун Уэти**. Рассказы о сильных китайских мастерах единоборств заинтересовали юношу, и он вместе со своим другом Токусабуро Мацудой отправился в южный Китай. Друзья поселились в общине выходцев с Окинавы Рюкю-кан. Камбун Уэти стал зани-

маться в школе мастера Киндзё. Однажды юношу обидел наставник, назвав его «маленьким дураком».

Уэти ушел из школы и отправился искать новых учителей. Вскоре он оказался в буддийском храме Фучжоу, где стал учеником **Чжоу Цихэ**. Уэти осваивал принципы твердого и мягкого цигуна, стили журавля и тигра. Кроме приемов единоборств Уэти изучал способы приготовления лекарственных отваров и целебных снадобий.

Камбун Уэти обучался у Чжоу Цихэ восемь лет, после чего получил лицензию мастера на преподавание стиля **пангай-нун**. В 1904 году он открыл свою школу в Нансоуэ. Через шесть лет произошел несчастный случай (ученик школы случайно убил местного жителя) и Уэти пришлось уехать.

Вернувшись на Окинаву, Уэти перестал преподавать и на все просьбы о тренировках отвечал отказом. Лишь через несколько лет Уэти возобновил занятия боевыми единоборствами. Согласно одной из легенд, его вдохновил юноша по имени Рюю Томоёсэ, рассказывая о состоявшейся накануне драке. Вступивший в разговор Уэти продемонстрировал, как нужно было применять боевые приемы. Томоёсэ с друзьями уговорили мастера открыть школу и стали его первыми учениками и верными последователями. Преподавая в школе, Уэти не забывал и о второй своей «профессии» — изготовлении и продаже лекарств.

В 1933 году в префектуре Вакаяма была создана организация Пангай-нун каратэ-дзюцу кэнкю-дзё. Незадолго до смерти Камбуна Уэти окончательно сформировался стиль уэти-рю. Сын Камбуна Канэй продолжил дело отца, и во многом благодаря ему в мире становилось все больше приверженцев этого стиля. Уэти-рю привлекал бойцов особенностями техники, акцентом на упражнения в ближнем бою, свободным спаррингом.

Как обычно бывает с боевыми стилями, уэти-рю стал прародителем нескольких новых стилей, в последние годы отделившихся от него. Школы уэти-рю имеются практически во всех уголках земного шара: в Японии, США, Великобритании, Новой Зеландии, Аргентине, Мексике и других странах.

ОСОБЕННОСТИ КАРАТЭ

В каратэ преобладает ударная техника, достаточно часто применяются подсечки. Большинство движений приводит к захвату противника с последующим встречным ударом.

Система подготовки обязательно включает силовые упражнения и упражнения на развитие гибкости, отработку стоек, перемещений и ударов, выполнение формальных комплексов (ката) и различные виды парной работы.

Из пяти основных стилей каратэ самым силовым считается кёкусинкай, самым япон-

ским — вадо-рю, самым китайским — годзю-рю, самым окинавским — сито-рю, а самым академическим (то есть обладающим наиболее четко продуманной системой обучения) — сётокан.

Каратэ занимаются в костюме, обычно называемом **кимоно** (правильно **ги** или **каратэ-ги**). Костюм состоит из куртки, свободных штанов и пояса. Куртка и штаны, как правило, белого цвета, цвет пояса соответствует уровню подготовки. Эмблему клуба обычно носят слева на груди или на рукаве. Куртка намного тоньше, чем для занятий дзюдо.

Каратэ занимаются босиком. Обычно используется довольно разнообразное дополнительное оборудование и защитное снаряжение.

КОБУДО: ПРОТИВ ЛОМА НЕТ ПРИЕМА

Окинавское кобудо — комплексы работы с оружием — включает упражнения с «традиционными» предметами. Их около пятидесяти. Существует несколько версий происхождения большинства предметов кобудо. Самая распространенная повествует о том, что их прообразом были повседневные сельскохозяйственные орудия окинавских крестьян. Почти все предметы кобудо имеют аналоги в китайских единоборствах. Исследователи считают, что кобудо занимались богатые люди, ко-

Работа с оружием

торые могли себе позволить тренировки «в свободное от работы время», и самураи-**пэйтины**. Есть свидетельства, что все старые мастера каратэ умело обращались с оружием. **Тятан Яра**, живший в конце XVIII века, обучался единоборствам в Китае. Приехав на Окинаву, он стал известным мастером, преподававшим кобудо.

Летописи сохранили сведения о **Мацу Хига**, который был личным телохранителем правителя Окинавы и мастерски владел трезубцем — **сай**, палкой — **тонфа** и шестом — **бо**. **Сакугава Тикудун Пэтин** составил комплексы боя с шестом. Из многочисленных стилей кобудо до наших дней сохранилось несколько: **ямани-рю**, **рюкю кобудо**, **матаёси-ха**, **уфутику-рю** и **иноэ-ха**.

Одним из самых известных предметов кобудо был **сай** — трезубец с длинным центральным клинком и короткими боковыми. Считается, что в Японию сай привезли буддийские монахи. Они носили это оружие в целях самозащиты.

Когда на Окинаве был введен запрет на ношение оружия, сай стал самым распространенным **«какуси буси»** — спрятанным оружием. Самурай обычно носил с собой три сай, которые прятал в рукавах или за поясом. Часто их использовали для метания. Мастера кобудо достигали совершенства во владении сай. «Каждый ваш удар должен рассекать воздух, — учит наставник кобудо **Осиро Тосихиро**. — Сай должны двигаться очень быстро. И никогда не позволяйте оружию быть вне вашего контроля. Рубящий удар надо наносить как можно дальше от себя, однако мастера высокого уровня после удара должны тут же вернуть сай, пряча оружие и готовясь к следующему движению».

Другое оружие кобудо — тонфа, палка длиной 50 сантиметров с рукоятью. Тонфа подбиралась под рост своего владельца и должна была выступать за локоть бойца. Палка изготавливалась из прочного дерева и выдерживала удары тяжелого меча и алебарды.

В 1971 году американец Лон Андерсон, увлекавшийся восточными единоборствами, решил применить тонфа для нужд полиции. Обычные полицейские резиновые палки были слишком громоздки. Первая партия амери-

Старинная миниатюра: сражение

канских тонфа, получивших наименование PR-24, была выпущена в 1974 году. С тех пор усовершенствованное оружие полиции начало победоносное шествие по миру. Правда, поначалу общественность отнеслась к нововведению с опаской. Прошли годы, прежде чем PR-24 стала такой же неотъемлемой «частью» полицейского, как форменная фуражка или револьвер.

Комплекс упражнений для освоения тонфа полицейскими не отличается от традиционных. Свободная рука используется для защиты и выполнения захватов. Полицейский, вооруженный PR-24, может наносить мощные удары, удерживая палку за рукоятку.

КАРАТЭ И УШУ

По сравнению с техникой ушу техника каратэ считается более легкой для изучения и эффективной в практическом применении. Большее значение имеет сила удара. Формальные упражнения в каратэ заметно проще и короче, чем в ушу. С другой стороны, оздоровительные возможности ушу намного эффективнее, а технические приемы и тактические возможности ведения боя более разнообразны.

На Западе, особенно в США, словом «каратэ» часто обозначают все преимущественно ударные стили боевых искусств. Считается, что это слово понятно всем. Соответственно, в американских школах каратэ могут преподавать как японские и окинавские, так и корейские, китайские и смешанные стили.

АЙКИДЗЮЦУ И АЙКИДО

Айкидо как вид боевых искусств появилось в 1945 году. После поражения Японии во Второй мировой войне американские оккупационные власти запретили занятия боевыми искусствами. Этот запрет действовал до 1952 года. В числе запрещенных оказались дзюдо и кендо. Айкидо же, которое было объявлено «новым искусством, созданным для мира» не только не было запрещено, но получило поддержку оккупационного правительства.

Айкидо

В основе айкидо лежит техника **айкидзюцу** школы **дайто-рю.**

Создателем айкидзюцу легенды называют **Ёсимицу Минамото,** жившего в XI веке. В то время семья Минамото была одной из наиболее могущественных в Японии, из нее вышли многие известные бойцы и правители. В старых документах говорится, что Ёсимицу разрабатывал свою боевую технику, вскрывая и изучая трупы убитых врагов. Его интересовала в первую очередь техника эффективных болевых замков, для разработки которой необходимо было хорошо знать строение суставов и соединение мышц. Есть сведения, что Ёсимицу изучал поведение животных. Например, он внимательно наблюдал за пауком, который

мог поймать в свою паутину муху намного крупнее и сильнее себя.

Старший сын Ёсимицу — **Ёсикиё** — переехав в район Кай, основал новую ветвь семьи, которая стала называться **Такеда**. Семья Такеда развивала свои собственные уникальные виды боевых искусств, в том числе стрельбу из лука, искусство езды на лошади, приемы боя мечом и копьем, а также технику боя без оружия. Боевое искусство семьи Такеда было доступно только членам семьи и относилось к секретным искусствам.

Современное айкидзюцу, а также айкидо и **хапкидо** ведут начало от великого мастера **Сокаку Такеда**. Такеда родился в 1860 г. Он учился у своего деда **Соэмона Такеда** и у своего отца, который был известным мастером сумо. В юности он научился мастерски владеть мечом в школе **Оно-ха Итто-рю**.

С 1880 по 1898 годы Сокаку Такеда вдоль и поперек объездил Японию, соревнуясь со всяким сколько-нибудь известным мастером боевых искусств, который принимал его вызов. Одна из легенд рассказывает о его победе над разбойником, державшим в ужасе всю округу. Другая история повествует об успешном сражении с большой группой взбунтовавшихся дорожных рабочих, которых в то время набирали из числа бывших преступников и бандитов.

Известно, что Сокаку Такеда был очень маленького роста — всего 150 см и весил около 50 кг. Это показывает, что он побеждал мно-

гочисленных противников за счет своего искусства и техники, а не за счет силы.

Сокаку Такеда систематизировал технику школы дайто-рю, выделив технические группы приемов и уровни их исполнения в зависимости от степени подготовки. Особенность айкидзюцу — очень точная техника, основанная на сочетании болевых приемов с выведением из равновесия.

МОРИХЕИ УЕСИБА И ИСТОРИЯ АЙКИДО

Основатель айкидо **Морихеи Уесиба** родился 14 декабря 1883 года в городке **Танабе** префектуры Вакаяма. Он был четвертым (младшим) ребенком в семье зажиточного землевладельца. Он рос слабым мальчиком, поэтому родители всячески поощряли его занятия плаванием и сумо.

В 1902 году, получив образование и должность в системе налоговой службы, Морихеи поехал в Токио, собираясь открыть там собственное дело. В Токио он начал заниматься дзю-дзюцу и кендзюцу. В 1903 году Морихеи был призван в армию. Он участвовал в русско-японской войне, за храбрость в сражениях получил звание сержанта. В 1907 году, вернувшись из армии, Уесиба начал изучать дзюдо. В 1912 году он прибыл на остров Хоккайдо в числе других переселенцев.

Восемь лет своей жизни Морихеи Уесиба посвятил освоению Хоккайдо. В этот же период он занимался айкидзюцу у Сокаку Такеда. Он успешно завершил обучение, получив право на открытие своей школы.

Морихей Уесиба

В 1936 году Уесиба открыл школу в Токио, назвав свой стиль **айки-будо**. Рассказывали, что тренировки в его школе были настолько суровыми, что ее называли «Дьявольской школой». Травмы, часто тяжелые, были обычным явлением, и в школе оставались только самые выносливые ученики.

В начале войны Морихеи Уесиба продолжал занятия в школе, но в 1942 году он переехал в небольшой городок Ивама и занялся сельским хозяйством. Причины столь крутого поворота в жизни мастера неясны. Может быть, этим он выразил протест против власти военных и страданий, вызываемых войной. Возможно также, что этот шаг стал необходим, поскольку религиозная секта **Омотэ-кё**, с которой он был в то время тесно связан, попала под официальное преследование японской военной полиции. Именно в Иваме он резко изменил свое понимание боевого искус-

ства. Считают, что значительное влияние на смену его взглядов оказала религия.

После войны Уесиба вернулся в Токио и снова стал вести занятия. Теперь он называл свое искусство айкидо. Основными принципами айкидо стали любовь и гармония, отказ от насилия, духовное развитие личности. Новое искусство получило поддержку американского оккупационного правительства, и популярность айкидо стала резко расти. В 1948 году была создана международная федерация — **Айкикай.**

До самой смерти Морихеи оттачивал и совершенствовал свои приемы, продолжал тренировки. О последнем периоде его жизни существует много легенд. Рассказывают, например, что он обрел способность исчезать и появляться, научился предугадывать движение ружейных пуль и уклоняться от них, он, используя только уходы, мог лишить сил и победить противника, нападающего с мечом. Морихеи Уесиба дожил до 86 лет. Ранней весной 1969 года его не стало. В своем последнем наставлении ученикам он сказал: «Айкидо предназначено для всего мира. Вы должны тренировать не из эгоистических побуждений, а для всех людей и повсюду».

Его сын **Киссёмару Уесиба** стал вторым главным мастером школы Айкикай, и слава школы продолжала распространяться.

Лучшими учениками Морихеи Уесибы довоенного периода были **Годзо Сиода, Кэндзи**

Томики и **Минору Мотидзуки**. Благодаря им появились и распространились новые направления айкидо.

ТЕХНИКА И ПРИНЦИПЫ АЙКИДО

Основным принципом айкидо остается использование скорости движения противника и необходимость вывести его из равновесия, чтобы можно было провести бросок и болевые приемы. В начале обучения обращают большое внимание на страховку — технику правильного падения и шаги с вращениями и поворотами. Важное значение придают плавному круговому движению, которое дает намного большую скорость, чем резкие движения, выполняемые с паузами. Система обучения айкидо включает большое количество общеразвивающих парных упражнений, которые обычно выполняют медленно и плавно. Несмотря на «мирные» установки, основную часть техники айкидо составляют мощные болевые приемы на руки, при отработке которых необхо-

Айкидо: бросок

димо контролировать свои действия и внимательно следить за состоянием партнера. По этой же причине в айкидо недопустимо напряжение, хотя это не означает отсутствие концентрации силы. Разминка в айкидо обязательно включает специальные упражнения для разработки и укрепления суставов рук. Характерной особенностью айкидо является так называемый встречный ход (**ирими**), то есть движение навстречу нападающему противнику. Один из типичных бросков называется «бросок встречным входом».

Удары при нападении должны выполняться в полную силу, но с большим замахом и без обманных движений. Основной удар, от которого учатся защищаться, наносят открытой рукой сверху из-за головы. По траектории он похож на удар мечом. Перемещения и первостепенные базовые приемы айкидо сначала отрабатывают на коленях, при этом используется традиционная техника перемещения, оставшаяся с тех времен, когда в помещении самураи сидели на полу и подниматься на ноги было невежливо. Этот метод обучения пришел в айкидо из айкидзюцу. Такая работа позволяет избавиться от лишних движений и хорошо укрепляет ноги и мышцы спины. В школах айкидо много времени уделяют работе с оружием, используется деревянный меч и палка длиной 120 см.

Для занятий айкидо нужна такая же форма, как для дзюдо. Поверх обычных штанов

обладатели мастерских степеней носят **хакама** — широкие, похожие на юбку штаны темно-синего или черного цвета. Айкидо занимаются босиком.

СУМО

В древних японских летописях есть легенда о том, как в 7-й день 7-го месяца 7-го года эпохи **Суйнин** (29 г. до н. э. — 70 г. н. э.) император наблюдал за борьбой двух знаменитых воинов — **Номиносукунэ** и **Тайманокэхая.**

По древнему (лунному) календарю 7-й месяц приходился на август — период сбора первого урожая риса. Видимо, поединки **сумо** уже в те времена проводились регулярно в дни празднеств-благодарений богам за богатый урожай и были частью религиозного ритуала.

Победитель этого поединка — Номиносукунэ — был обожествлен, стал одним из синтоистских богов и до сих пор почитается в Японии как родоначальник сумо.

Первые достоверные сведения о сумо относятся к 642 году н.э., когда по указанию императора при дворе состоялся праздник в честь корейского посла. В программу праздника были включены соревнования по сумо между воинами дворцовой стражи и корейцами—охранниками посла. При дворе императора ежегодно устраивались турниры, приуроченные к празднику окончания осенних полевых работ.

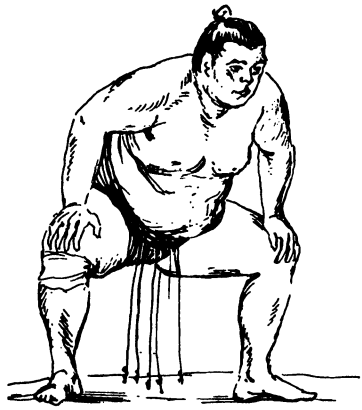
Первые поединки имели скорее не спортивное, а религиозное значение. Они сопровождались ритуальными танцами, молитвами и театральными представлениями на религиозные темы. Техника древнего сумо не отличалась утонченностью: борцовские броски и захваты сочетались с элементами бокса, а запрещенных приемов практически не было.

Древнее сумо делилось на два вида — поединки в императорском дворце и поединки простых людей. Народное сумо было частью праздников, посвященных божествам, приносящим урожай. Сохранилось множество легенд о народных турнирах. В них участвовали представители самых разных стилей борьбы, как местные жители, так и приезжие, а по некоторым легендам даже спустившиеся с гор ниндзя.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКОВ

Современное сумо сформировалось в эпоху Эдо (после 1603 года). В начале XVII века в Японии, истощенной продолжительными междоусобными войнами, установился мир. Создались благоприятные условия для торговли, увеличилась купеческая прослойка в обществе. Новый могущественный класс искал новых развлечений. Таким развлечением и стала борьба сумо. Именно в эпоху Эдо окон-

чательно оформилось около 70 канонических приемов (броски, подножки, подсечки, захваты, толчки и т.п.), утвердился ритуал, усовершенствовались правила соревнований, которые практически в неизменном виде дошли до наших дней.



Сумо: стойка

Абсолютная весовая категория в сумо начинается от 115 кг. Поэтому нередко можно увидеть, как на помост поднимаются борцы, причем вес одного в два раза превышает вес другого (к тому же далеко не всегда победителем из поединка выходит именно первый). Ринг для борьбы сумо — **дохё** — представляет собой помост, приподнятый на 61 сантиметр над землей и покоящийся на прочном глиняном основании. Помост ограничен большими столбами из рисовой соломы, концы которых врыты в землю. Схватка проходит на внутреннем круге диаметром чуть более 4,6 метра. Во дворцах спорта навес над рингом, напоминающий по форме крышу синтоистского храма, подвешивается к потолку зала. Раньше он поддерживался столбами по углам. Борцы выступают босиком и одеты только в традиционную набедренную повязку — широкий пояс, который про-

пускается между ног и четыре раза обматывается вокруг бедер. Один сумоист становится точно на восточной, второй — на западной стороне площадки. Победителем считается тот, кто сумеет вытолкнуть соперника за пределы арены или заставить его коснуться земли любой частью тела. По правилам победа присуждается и в том случае, если противник сам случайно коснется земли. Поражение засчитывается и бойцу, который теряет свой пояс — **маваси**. Но такое случается очень редко, потому что нарочно срывать с соперника пояс не разрешается (за этим, а также за соблюдением других правил внимательно следит судья). Запрещается также бить противника кулаками и ногами, хватать за волосы, душить, наносить удары в грудь и живот. Для сумо принципиально важна честность поединка и судейства. Это вопрос не только спорта, но и религии.

Борца сумо называют **сумотори** или **рикиси**. На русский язык это слово можно перевести как «богатырь».

ОДЗУМО: ДОРОГА ДЛИНОЙ В ШЕСТЬ ДИВИЗИОНОВ

Подготовка в сумо начинается с ранних лет и предусматривает обязательное переселение борца в школу, где соблюдается строгий режим тренировок и режим питания. С древнейших времен сохранились разнооб-

разные диеты и упражнения, позволяющие наиболее эффективно набирать максимальный вес. Возраст профессиональных борцов колеблется между 18 и 35 годами. Борцы едят особое блюдо из риса и мяса, которое готовят сами. Сумоист ест один раз в день, но съедает не менее пяти обычных порций. Режим дня включает обязательный сон после еды. В программу тренировки входят упражнения на растяжку (несмотря на огромный вес, любой сумоист без труда садится на шпагат), необходимые для того, чтобы обеспечить устойчивое положение в основной стойке сумо — низко присев на широко расставленных ногах, держа спину прямой.

Самое большое достижение для борца-сумоиста — стать **Ёкодзуна** — Великим чемпионом. Это звание присваивается пожизненно. За триста лет титула ёкодзуна удостоились менее пятидесяти рикиси.

В современном сумо используются 82 основных приема. Техника сумо, как видно из правил, базируется на выведении противника из равновесия. При этом применяются две основные группы действий — сильные толчки и броски через ногу или через бедро.

Профессиональные борцы сумо объединены в лигу — **одзумо**. Готовят сумотори в специальных школах-**бэя**. Сейчас в Японии действуют 53 бэя. Чтобы открыть собственную школу, недостаточно иметь только тугой кошелек. Нужны особые заслуги перед профес-

сиональной лигой, а конкретно — три года выступлений в дивизионе **макуути**. Макуути — это высший дивизион одзумо, где имеют право бороться только ёкодзуны и чемпионы рангом пониже. Всего в одзумо шесть дивизионов: низший — **дзёнокуути**, за ним — **дзёнидан, сандамэ, макусита, дзёрё, макуути.**

В соревнованиях по сумо принимают участие около 800 рикиси. В элиту попадают менее 10 процентов. Они становятся **сэкитори** — борцами двух высших дивизионов одзумо.

Содержание каждого ученика в школе сумо обходится примерно в 10 тысяч долларов в месяц. Расходы несут члены попечительского совета школы. Быть членом такого совета для японских бизнесменов очень престижно.

Большинство школ сумо, а также огромный стадион «Рёкогу Кокугикан» и штаб-квартира Ассоциации расположены в престижном районе Токио Рёкогу. Здесь же проводятся три из шести традиционных ежегодных турниров.

Все школы-бэя похожи друг на друга. На первом этаже здания располагается дохё, а также столовая и кухня. Борцы шестого — третьего дивизионов живут на втором этаже. Все спят на циновках в просторном зале. Из развлечений — только телевизор. Быт сэкитори более комфортен. Каждый имеет отдельную комнату на третьем этаже, обставленную по своему вкусу. Глава школы вместе с семьей занимает четвертый этаж.

Сумо

Одним из владельцев школ является 48-й ёкодзуна **Кохи Тайхо**, считающийся самым великим борцом одзумо. Он обладатель 32 императорских кубков, удостоен знака высшего общественного признания Японии «Человек — национальное сокровище».

Чтобы стать профессиональным борцом сумо, недостаточно лишь большого веса. Приходится во многом себя ограничивать. Так, борцы низших лиг даже в холодную погоду не должны ничего носить, кроме кимоно. Пальто и мягкие тапочки разрешено иметь борцам только с третьего дивизиона. Пока борец не достиг этого дивизиона, он не может слушать музыку, пользоваться компьютером, иметь мобильный телефон. Никакие посторонние предметы, забавы, развлечения, даже близкие родственники не должны отвлекать его от

достижения главной цели. Сумотори запрещено водить автомобиль. Ученики низших дивизионов передвигаются по городу пешком или на велосипедах. Достигшие дивизиона дзёрё могут ездить на такси. Собственную машину с личным шофером могут иметь только борцы макуути.

Получившие звание сэкитори имеют право завести семью, купить квартиру. Остальные же встречаются со своими подругами раз в неделю в воскресенье.

Жалование сумотори также зависит от их статуса. В дивизионе дзёрё получают в месяц 6500 долларов, достигшие звания ёкодзун — по 30 тысяч.

Сумо оказало большое влияние на развитие дзю-дзюцу и айкидо, где выведение противника из равновесия остается одним из главных принципов.

В Японии сумо — это не просто спорт. Это искусство, сопровождаемое сложными религиозными ритуалами. Многие древние традиции сохранились в сумо до сих пор. Турниры начинаются с церемонии: служители религии **синто** молятся духу-покровителю **(ками)** и благословляют площадку. Перед каждой схваткой рикиси выстраиваются на помосте в круг и как можно сильнее топают, высоко поднимая ноги, чтобы прогнать злых духов. Схватке предшествует психологическая борьба, когда бойцы сверлят друг друга взглядом, пытаясь мысленно уничтожить противника.

Раньше — когда не ограничивалось время поединка, бывали случаи, когда один из участников не выдерживал взгляда соперника и сдавался без боя. Сама схватка длится от нескольких секунд до нескольких минут. Несмотря на огромный вес, борцы проявляют удивительную подвижность.

В прошлые века чемпионы сумо почитались наравне со святыми. По поверьям японцев, борцы, сотрясая землю, не только делают ее более плодородной, но и отпугивают злых духов. Борцов сумо иногда специально нанимали для изгнания болезней и демонов из богатых домов и даже из целых городов. Поэтому такое внимание придается весу борца — чем он больше, тем сильнее должны бояться злые духи. Чемпионы сумо становятся народными кумирами, получают огромные деньги и пользуются величайшим уважением. Интересно, что привычка соблюдать строгий режим позволяет борцам-сумоистам, вышедшим в отставку, быстро и без вредных последствий для здоровья сбросить вес и вернуться к обычной жизни.

В последнее время борцов сумо стали привлекать к охране общественного порядка в японской столице. Шеф полиции Токио Йоши Таканаши заявил: «У полиции есть свои критерии отбора сумоистов: они должны весить не менее 157 килограммов. Надеемся, что борцы с их авторитетом и внушительным видом помогут нам справиться с ростом преступности в городе».

Раньше, согласно правилам, в каждой школе сумо могли тренироваться два иностранных легионера. С 2002 года школы стали брать только одного иностранца. Японцы не хотят, чтобы иностранцы занимали лидирующие позиции в исконно японском виде единоборств.

Китаноуми, президент Ассоциации сумо, выразил свое отношение к проблеме легионеров: «Они превращают одзумо в обычные соревнования. А мы должны вернуться к консервативным формам его развития. Потому что это не блеск состязания, а образ жизни, особая система воспитания духа и воли тех немногих, кто выбрал наш путь».

Самым тяжелым борцом в истории сумо считается уроженец Гавайских островов **Конишики**. Его вес 280 килограммов. Побить рекорд есть шанс у российского сумотори **Анатолия Михаханова**. Среди его предков был герой бурятского эпоса **Загашибухэ** весом 400 килограммов. Проведя медицинское обследование, врачи пришли к выводу, что Анатолий способен набрать 300 килограммов, не опасаясь за собственное здоровье. Сейчас Михаханов весит 230 килограммов. Кроме него, в одзумо пробились еще двое россиян — братья **Борадзовы, Сослан и Батраз**. Первый борется в дивизионе макусита, входит в двадцатку сильнейших борцов. Младший брат, Батраз — один из десяти лучших сумотори четвертого дивизиона — сандамэ.

НИНДЗЮЦУ

Их ненавидели и боялись. Им приписывали сверхъестественные умения внезапно исчезать, передвигаться по гладким отвесным стенам, часами находиться под водой или неподвижно висеть вниз головой, ходить по волнам, стенам и потолку, сбивать со следа погоню, сражаться, не щадя ни себя, ни противника. Считается, что именно от ниндзя зачастую зависел исход битвы.

Тактика **ниндзя** основывалась на использовании фактора «невидимости», не случайно их называли воинами-невидимками. Глубокой ночью они появлялись там, где их никто не ждал, и стремились оставаться незамеченным до конца операции.

Ниндзя

Ниндзя до сих пор остаются загадкой для исследователей, раскрыть которую сложно из-за отсутствия письменных источников. Известно, что сокровенные секреты ниндзя передавали из поколения в поколение в виде свитков. Если мастер не находил достойного наследника, то уничтожал все записи с описанием своего стиля, чтобы они не оказались в руках врагов. Именно поэтому информация об образе жизни и методах тренировок ниндзя является обрывочной.

Достоверных сведений о том, когда и где впервые появились воины-невидимки, нет. Предполагается, что ниндзюцу сложилась в систему к XI—XII векам. Первые же ниндзя появились в горах **Кога** и **Ига** в Японии. Это были, по разным версиям, изгнанники, воины, потерпевшие поражение в битвах, разбойники и даже пираты, скрывавшиеся от преследования властей.

Одна из легенд рассказывает, что первым ниндзя стал **Икаи**, который жил на территории современной Кореи в конце X или начале XI веков. Он оказался на стороне побежденных в сражении с королевскими войсками и был вынужден бежать в Японию. Икаи поселился в пещере в провинции Ига. Сохранились записи, где сказано, что Икаи был полководцем, хорошо владевшим методами разведки.

По другой версии ниндзюцу основал **Фудзивара Тикадо** — японский воин знатного рода, который поселился в пещере в Ига (инте-

ресно, что в обеих легендах речь идет об одной и той же пещере), выражая свой протест императору, отказавшему ему в придворном чине.

Имеются сведения о существовании семидесяти трех школ ниндзюцу. Самыми древними и влиятельными из них были школы **Ига рю** и **Кога-рю**. Эти школы пользовались поддержкой правительства — сёгунов Токугава.

Большинство из нас при слове «ниндзя» сразу представляет себе крадущегося в ночи страшного черного человека. Ниндзя всегда внушали ужас — их считали сверхъестественными существами, оборотнями, потомками горных демонов. Нередко ниндзя обвиняли в магии и колдовстве. На самом деле необыкновенные таланты и способности ниндзя были результатом упорных тренировок и хорошо продуманной системы подготовки, которая сильно отличалась от традиционно принятой в восточных боевых искусствах системы обучения и потому давала намного лучшие результаты. Учителями ниндзя были живущие в горах монахи — **ямабуси** (горные воины). Именно у них ниндзя научились складывать пальцы в магические знаки, которым придавали большое значение (среди таких знаков была и хорошо знакомая нам «фига»). Это искусство называлось **миккё**.

Физическая подготовка ниндзя начиналась еще в младенчестве. Малыша раскачивали в люльке так сильно, что та ударялась о

стену. Подобным образом будущего воина учили группироваться при ударах. Когда малыш начинал сидеть, на него катили мягкий, но довольно тяжелый шар. Отталкивая его, ребенок учился ставить блоки. В полгода малыша обучали плавать. В двухлетнем возрасте дети участвовали в играх, тренирующих быстроту реакции. Малышам делали специальный укрепляющий массаж и учили правильному дыханию. Чтобы ослабить болевую чувствительность, в массаже использовали сильные удары, болезненные щипки. Упражнения для суставов помогали маленьким ниндзя добиваться сверхъестественной гибкости и подвижности. Для закаливания организма дети в любую погоду обходились без одежды, часами сидели в холодной воде. Чтобы развить способность видеть в темноте, малышей регулярно отправляли в холодные мрачные пещеры.

С каждым днем дети выполняли все более сложные упражнения. Едва научившись ходить, для развития равновесия передвигались по бревнам. Позже вместо бревна использовали тонкую жердь и даже веревку.

Особое внимание уделялось прыжкам. Дети лазали по деревьям, ловко перескакивая с ветки на ветку, прыгали через колючие кустарники, при помощи шестов перебирались через рвы. Для развития выносливости их подвешивали за руки на дереве на большой высоте, где они неподвижно висели около часа.

Ниндзя

В 10-летнем возрасте ребенок должен был пробегать не менее 20 километров в день. Чтобы определить, достаточно ли быстро бегает ребенок, на старте ему на грудь клали соломенную шляпу, которая не должна была упасть, прижатая встречным потоком воздуха.

При помощи специальных упражнений юные ниндзя развивали память, слух, обоняние и осязание. После одного прочтения ниндзя могли запомнить несколько страниц текста. Хороший слух помогал устанавливать местонахождение врага. В 15-летнем возрасте ниндзя становились полноправными членами клана.

Ниндзя полностью соблюдали принцип гармонии с природой. Многие ниндзя уходили в горы и жили там по несколько месяцев как отшельники. При этом опытные ниндзя советовали: «Для ниндзя важно уметь есть

сырую пищу, более того, следует избегать есть приготовленную пищу. Когда люди едят приготовленную пищу, они теряют жизненную силу, энергию и шестое чувство. Мы способны есть продукты не приготовленными. Прежде всего нужна вода. Но вода для питья — еще не все. Нужно наполнить грудь свежим горным воздухом».

Ниндзя умели прекрасно использовать природные средства маскировки, знали свойства растений и умели добывать из них яды, изучали повадки животных и подражали их голосам. Птицы, летающие над лесом, указывали на вражескую засаду. Жужжание насекомых и кваканье лягушек говорило об отсутствии людей, а прекращение этих звуков означало проникновение врага. Ниндзя умели различать писк комаров, усиливающийся в присутствии человека.

Животные использовались и для диверсий. Например, в подвалы вражеских домов запускали больших лягушек, громкое кваканье которых наводило на мысль о страшных чудовищах и злых духах. Применяли и «бактериологическое оружие», подбрасывая в осажденные крепости бешеных собак и других животных, специально зараженных опасными для человека болезнями.

Маскировка на местности, а также использование огня и другие способы сигнализации тоже пришли от ниндзя. Ниндзя работали с зажигательными бомбами, умели создавать

дымовые завесы, позволяющие незаметно скрыться.

Оружие и снаряжение ниндзя тщательно подбиралось и, как правило, было многофункциональным. Ниндзя применяли специальные **«когти»**, надевавшиеся на руки и на ноги. Когти были и оружием, и специальным средством, позволяющим карабкаться по стенам. Меч ниндзя носили не только на бедре, но и за спиной. В отличие от самурайского меча он был прямым, а длина лезвия не превышала 50–60 см. Достаточно длинная рукоятка (30–40 см), обтянутая кожей, позволяла работать как одной, так и двумя руками. Квадратная гарда была очень прочной, поэтому меч можно было использовать и как ступеньку при залезании на стену. Существовал и другой вид меча — без гарды и с более длинным лезвием (до 70 см), замаскированный под посох. Таким мечом пользовались ниндзя, которые выдавали себя за монахов.

Ножны меча тоже могли применяться для разных целей. Они были длиннее лезвия, поэтому свободное место употребляли для хранения мелких предметов. Наконечник ножен снимался и служил буравом, а также дротиком. Ножны без наконечника превращались в духовое ружье для метания отравленных игл или в трубку для дыхания под водой. Ножны использовали и в качестве дубины, и для удлинения меча.

Оружие ниндзя

Отношение к ниндзя было неоднозначным, нередко образ воина-невидимки ассоциировался с безжалостным убийцей, презирающим всякие условности и нравственные принципы. Распространению подобных суждений способствовали люди, не имевшие ничего общего с ниндзюцу. Совершая разбойничьи набеги, они маскировались под ниндзя, использовали похожие костюмы и некоторые приемы. Кроме того, большой вред репутации ниндзюцу нанесли «недобросовестные» ниндзя. Не достигнув в своем деле мастерства, они были готовы ради денег оказать любую услугу, будь то предательство или убийство. Истинные ниндзя, по словам **Такамацу**, 33-го патриарха школы **Токагурэ**, должны «стремиться к соблюдению законов гуманизма».

«Враг, нарушающий законы природы, проиграл сражение еще до его начала. Важнейший приоритет для ниндзя — победа без боя, надо всегда стремиться именно к такой победе», — считал великий мастер.

Настоящие ниндзя строго соблюдали правила, необходимые для получения благословения свыше. Согласно им, цель ниндзя — пробраться во вражеский стан и оценить обстановку. В зависимости от нее ниндзя начинают действовать, чтобы достичь победы. Ниндзя должны служить стране и правителю на основе духа справедливости. Ниндзюцу запрещается использовать для личной наживы, страсти, развлечения, магических действий. Тот, кто использует тайные знания вопреки запретам, приобретает оттенок колдовства и злых чар.

«Плохой ниндзя, использующий свое искусство в корыстных целях, исчезнет как обычный купец или глупый бандит», — считает мастер ниндзюцу **Масааки Хацуми**.

Одно из правил ниндзя гласит, что врага нельзя убивать, ибо плохой человек губит себя сам, поэтому, по возможности, ниндзя старались избегать боя.

Из современных мастеров ниндзюцу наиболее известен **Масааки Хацуми** — 34-й ведущий мастер школы **Тогакурэ-рю ниндзюцу**, автор книг и видеокассет по истории и технике ниндзя. Он начал заниматься боевыми искусствами с раннего детства, чтобы спастись

от тяжелой обстановки в семье и поменьше видеть пьяницу-отца. Хацуми посчастливилось встретить учителя Такамацу, который передал ему свои знания, убедившись в готовности ученика воспринять их. Необходимость с раннего детства постоянно контролировать свои действия дала Хацуми именно ту психологическую подготовку, которой обучали своих детей ниндзя. Сам мастер говорит, что получил жизненный опыт «в асфальтовых джунглях большого города».

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ИНДИИ

ЖИЗНЬ ПО «ЗАКОНАМ МАНУ»

В соответствии с канонами древних индийских религиозных учений общество Древней Индии четко делилось на **касты** — различные по общественному положению слои. На самом верху стояли жрецы, ниже — воины, затем торговцы и, наконец, «неприкасаемые» — безземельные крестьяне и слуги. Примерно во II веке до н.э. был составлен сборник законов о правах и обязанностях представителей разных каст, получивший название «Законов Ману» (Ману — мифический прародитель людей). Эти законы действовали почти два тысячелетия! Система каст была очень устойчивой, каждая каста пользовалась строго определенными правами. Переход из одной касты в другую был невозможен в течение жизни человека, но праведная жизнь и выполнение своего долга давали хорошие шансы на переход в более высокую касту в жизни следующей. Изучение боевых искусств было привилегией касты воинов.

Создателем 64 древних индийских искусств, описанных в **Ведах**, считается Бог Шива — **Шива Натараджа**. Его ученик — **Парашурама** — стал первым учителем боевых искусств.

На развитие боевых единоборств Индии, без сомнения, повлияла древнейшая религиозно-философская концепция — **йога** (слово «йога» означает концентрацию и сосредото-

Шива

ченность, его можно перевести и как «объединение»). Первые письменные упоминания о йоге можно найти еще в Ведах.

Если йогу, точнее, ее общеразвивающее и оздоровительное направление знают и изучают многие европейцы, то индийские боевые искусства известны гораздо меньше. Это произошло, возможно, потому, что в индийских фильмах очень редко можно встретить хорошо поставленные сцены поединков. Но скорее это связано с тем, что с древнейших времен и до наших дней практически все индийские школы единоборств были тесно связаны с религиозными сектами и оставались закрытыми для посторонних.

Сохранились упоминания о комплексе традиционных боевых искусств воинов-**сикхов**. Сикхи были членами религиозной общины **нихангов**, дававших клятву встретить смерть в бою. Английские завоеватели, превосходившие сикхов в численности и вооружении, отступали перед небольшими отрядами. О свирепых воинах-сикхах писал в романе «Знак четырех» А. Конан Дойл. Оружием сикхов были копья, сабли, дротики и **чакры** — остро заточенные боевые диски для метания.

Легенды упоминают **тугов-душителей** — секту поклонников богини смерти **Кали**. Их боевое искусство строилось на использовании принципа «непролития крови». Оружием тугов была узкая шелковая лента, которой они душили противника.

Основными боевыми стилями, применявшимися в средневековой Индии, являются **ваджра-мушти, калари-паятту, силабам, варма-калаи, маллявеша, кушти, мукки-бази** и **мукна**. С ними мы и познакомимся.

«КУЛАК ГРОМА И МОЛНИИ»

Ваджра-мушти можно перевести как «кулак грома и молнии», «алмазный кулак» или «кулак высшего мастерства». В этом стиле большое значение имеют очень быстрые и мощные прямые удары кулаком. Основная бо-

евая стойка ваджра мушти — руки сжаты в кулаки и скрещены внизу живота. Одна рука использовалась только для нападения, а другая — исключительно для защиты. Некоторые считают, что именно этот стиль изучал и принес в Китай Бодхидхарма в VI веке н.э. По другой версии ваджра-мушти — это вовсе не стиль, а особый тип поединка, в котором противники вооружены специальным оружием — **ваджрами** — короткими металлическими дубинками. В индийской мифологии «громовой жезл» **ваджра** был оружием бога Индры.

«БОЙ НА СВЯЩЕННОМ МЕСТЕ»

Стиль **калари-паятту** (по разным версиям он возник во II веке до н.э. или в IV веке н. э.) до сих пор сохранился в штате Керала (Южная Индия). Это одно из древнейших боевых искусств мира. Искусство калари-паятту сохранилось до наших дней в ряде деревень и городов штата Керала, на юго-западе Индии. Оно известно и за пределами страны, в том числе и в России. Согласно легендам, калари-паятту возник во времена мудреца Парашурамы, который обладал магическими способностями. Он построил храмы и ввел в них изучение боевых искусств. Калари-паятту было связано с искусством танца. Обучение калари-паятту проводилось в 64 храмах. Техника калари-паятту родилась из наблюдений за дви-

жениями восьми животных: слона, льва, тигра, лошади, кабана, петуха, буйвола и кобры.

На языке коренных жителей Индии калари значит «священное место», а слово паятту переводится как «бой», «боевые приемы». Таким образом, название стиля можно перевести как «бой на священном месте». Это связано с тем, что поединки никогда не устраивали на открытой площадке.

Место для занятий готовилось в несколько этапов. Сначала на земле намечался прямоугольник размером 12 на 6 метров. Затем его углубляли на 2 метра. Яму закрывали решеткой из прутьев и пальмовыми листьями, иногда стены обкладывали камнями. Такое сооружение не только скрывало борющихся от посторонних взглядов, но и защищало от сильной жары. Входя в этот «спортивный зал», первый шаг ученик делал правой ногой. Затем следовал поклон и прикосновение к ногам гуру-учителя.

Искусство калари-паятту достигло своего расцвета во второй половине XVI века, во времена **Тачоли Отернана** — прославленного вождя племени Северного **Малабара**. Калари-паятту обучались мальчики и девочки с 10 лет.

Техника калари-паятту включает приемы самозащиты без оружия, допускает использование подручных средств, бамбуковых палок, мечей, щитов, копий, а также воздействие на болевые точки противника. Большое значение придается духовному самосовершенствованию и развитию гибкости и подвижности.

СТИЛИ ШТАТА ТАМИЛАНД

Штат **Тамиланд** в Южной Индии — родина **силабам** — искусства борьбы на палках. Начало ему положили поединки на бамбуковых шестах, очень популярные в Тамиланде в I—II веках н.э. Считалось, что мастер силабам должен уметь не только защититься от камней, брошенных в него из толпы, но и в одиночку разогнать эту толпу.

Еще одно боевое искусство штата Тамиланд — **варма-калаи**. По одной версии этот стиль был создан на основе древнего ритуального танца тамилов, по другой — это ветвь калари-паятту. До наших времен сохранилось не менее шестидесяти комплексов формальных упражнений варма-калаи. Интересно, что все движения отрабатывают и с оружием, и без него.

Боец варма-калаи стремится поразить жизненно важные точки на теле противника. В зависимости от того, нужно ли убить врага или только вывести его на время из строя, удары наносят по-разному. С этим стилем связаны наиболее древние упоминания об искусстве замедленной смерти — нанесении удара, вызывающего смерть человека через заданное время. В Китае эту технику называют **дим мак**. Воздействие на чувствительные точки тела человека основано на представлениях о циркуляции внутренней энергии.

Тренировки по системе варма-калаи проводятся рано утром (с четырех до пяти часов)

на свежем воздухе в уединенных местах: на берегу моря, в лесу, в песках, на крутых склонах гор, в болотах и даже под водой (чтобы тренировать дыхание). Стремящийся изучать технику варма-калаи должен очень хорошо знать йогу, владеть своим дыханием.

Варма-калаи — одно из немногих индийских боевых искусств, которое распространено теперь и на Западе, с 1988 года его развивает во Франции и Бельгии индийский гуру **Закрия**.

МАЛЛЯВЕША — РОДСТВЕННИК ПАНКРАТИОНА

В северо-западных и центральных районах Индии был широко распространен **маллявеша**. Из всех индийских боевых искусств он наиболее близок к древнегреческому панкратиону. Маллявеша — комбинированное боевое искусство, сочетающее силовые, болевые приемы и удары. Периодом расцвета этого вида боевых искусств считают времена шаха **Акбара** (1556—1605). Тогда существовали целые общины профессиональных борцов. Победители турниров получали большие деньги. Сохранилось древнее руководство по маллявеше, написанное в 1731 году. Всего в рукописи, опубликованной индийскими учеными в 1964 году, насчитывается 18 глав, посвященных истории борьбы, классификации борцов,

описанию методов тренировок и правил поединков, вопросам питания, гигиены и т.д.

Тренировочные занятия проводятся ежедневно в наиболее прохладное время суток — по утрам. Самое интересное упражнение для подготовки бойцов — лазание вверх и вниз по гладкому деревянному столбу высотой 5—7 метров, врытому в землю. Нужно залезть на столб, обхватывая его руками и ногами. Спускаются со столба головой вниз.

Правила запрещают убивать противника, а проигравшим считается тот, кто падает на землю. В поединке можно выбивать зубы, вырывать волосы, ломать пальцы и сдавливать горло. Среди приемов есть захваты, броски, удушения, подножки, подсечки, удары кулаками, локтями, коленями и стопами ног, толчки, отбивы, блоки и т.д. Удары можно наносить только в верхнюю часть тела и в голову.

СТИЛЬ БОГОВ И ГЕРОЕВ

Самым известным и популярным видом национальной борьбы в Индии считается **кушти.** Слово «кушти» существует в языке **хинди** с глубокой древности. В мифах и легендах есть немало историй о борцовских поединках между богами и героями. Кушти пользовалась покровительством местных правителей, в старину большинство состязаний проходило в их присутствии. Боролись чаще всего до смерти одного из

соперников. Сейчас борьба кушти превратилась в относительно безопасный спорт, хотя в ней разрешены многие приемы, на которые наложен запрет в дзюдо, самбо и вольной борьбе.

Разновидность кушти — индийская борьба на поясах, во время которой противники держат друг друга за пояса. В тренировке борцов основное значение имеет силовая подготовка, обучающиеся выполняют большое количество отжиманий, простых и с волнообразным движением корпуса, и приседаний, в том числе на одной ноге.

УМЕНИЕ ДЕРЖАТЬ УДАР

Школа **мукки-бази** сохранилась с древних времен в индийском штате **Уттар-Прадеш**. Это единственный вид индийских боевых искусств, по которому устраиваются не только парные, но и групповые поединки. Соревнования начинались с поединков известных мастеров, после этого следовала групповая схватка учеников, проводившаяся по принципу «стенка на стенку». Победившей считалась команда, которой удавалось оттеснить соперников за прочерченную на земле линию. За боем наблюдали несколько судей, старавшихся не допустить излишней жестокости. Тем не менее, тяжелые травмы, даже со смертельным исходом, случались довольно часто, поэтому турниры по мукки-бази в 30-е годы XX века

были запрещены. Сейчас традиции мукки-бази поддерживают сторонники небольшой религиозной секты.

Важнейшее место в подготовке занимают силовые упражнения. Кроме того, в мукки-бази широко практикуется тренировка рук на предметах из камня или металла. Легендарная секретная техника мукки-бази — умение «держать удар» в любую часть тела, даже в самую уязвимую, вроде губ, носа, горла, паха и т.д. Это искусство основано на знании традиционной индийской медицины.

Мукна — единоборство, распространенное в штате **Манипур** (особенно в деревнях). Возникло оно, согласно преданиям, в XII веке. Суть единоборства в том, что соперники надевают специальные фартуки из плотной ткани и шлемы-протекторы, после чего вступают в схватку. Правила разрешают бить кулаком и открытой ладонью, толкать, обхватывать соперника, держать за руки и за ноги, уклоняться, прыгать.

Цель поединка — заставить противника коснуться земли коленями, плечами, спиной или головой. Чаще всего соперники кружат по площадке, делая ложные выпады до тех пор, пока одному из них не удастся неожиданным ударом либо толчком лишить другого равновесия и заставить дотронуться до земли. Довольно часто используют захваты и болевые приемы, броски противника. Победитель поединка обязательно выполняет ритуальный танец с мечом и копьем.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА КОРЕИ

ТЭКВОНДО

Теперь мы отправимся в Корею. В настоящее время в Корее существует около тридцати видов боевых искусств. Основные и наиболее популярные на Западе корейские стили — это **тэквондо** и **хапкидо**. Многие школы и направления, в том числе возрожденные древние стили, не используются в самой Корее, но развиваются в США.

Слово «тэквондо» буквально означает «искусство ноги и руки». Это техника самозащиты, включающая удары ногами и руками, прыжки, блоки, уходы и уклоны, и одновременно соревновательная система, завоевавшая международное признание. Основное значение в тэквондо имеют сила, скорость и точность.

Тэквондо — очень древнее боевое искусство. Настенные рисунки, изображающие корейских воинов в боевых стойках, датируются началом нашей эры.

Самым древним государством Корейского полуострова было королевство **Силла** (57 г. до н.э. — 935 год н.э.). В нем существовала военная организация **Хваран** (что означает «Цвет Воинства»). Молодые люди, входящие в Хваран, регулярно занимались боевыми искусствами - **хварандо**.

При короле **Уйджоне** (1147–1170 гг.) было чрезвычайно популярно боевое искусство **субак**. Владение субаком обязательно проверя-

лось у кандидатов на высокие посты, поэтому те, кто хотел продвинуться на военной или государственной службе, должны были изучать субак.

Шло время, менялись правители, менялось и отношение к единоборствам. Во второй половине долгого правления династии **Ли** (иногда ее называют Юй) (1392–1910) популярность тэквондо стала падать. В этот период усилились политические конфликты и интриги внутри королевской семьи, снизилась военная активность. Официально поощрялись и развивались только изящные искусства — поэзия и музыка. Потеряв популярность, боевые искусства постепенно деградировали. Сильнейший удар по ним нанесла японская оккупация Кореи (1910–1945 г.)

После Второй мировой войны правительство Южной Кореи приняло решение объединить остатки различных боевых школ в общую организацию спортивной направленности с целью создания единого корейского боевого искусства, символизирующего дух нации. В этот период корейские боевые искусства называли **тансудо** и **консудо** (оба слова — это корейское произношение двух вариантов написания иероглифа «каратэ»).

Большой вклад в развитие общенационального боевого искусства внес корейский генерал **Хон Хи Чой**. Именно ему принадлежит термин тэквондо — так в 1955 году назвали возрожденную корейскую систему бое-

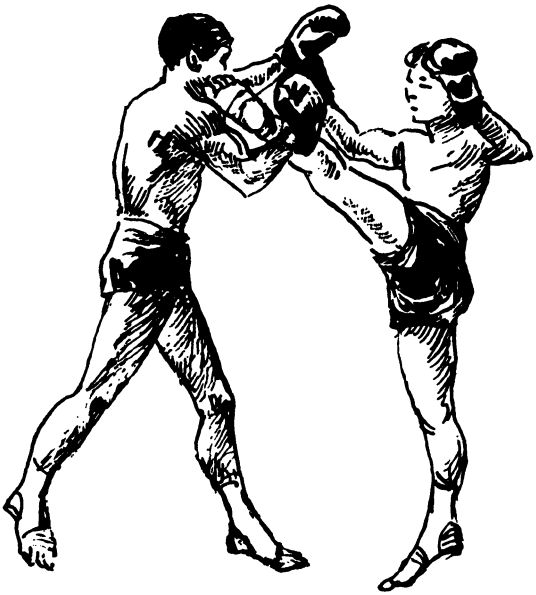
вых искусств. Генерал Чой разработал новые формы, успешно проводил показательные выступления в воинских частях в Корее и во Вьетнаме, а в 1966 году создал и возглавил Международную федерацию тэквондо.

Несколькими годами позже генерала обвинили в государственной измене и изгнали из Южной Кореи. Он нашел убежище в Канаде, и часто ездил в Северную Корею, где преподавал технику тэквондо. В Южной Корее в 1973 году была создана Всемирная Федерация тэквондо.

ТЕХНИКА ТЭКВОНДО

Основное место в технике тэквондо занимают удары ногами. Их отработке посвящается большая часть занятия. Характерное отличие тэквондо — эффектные удары ногами с вращением корпуса (их называют «вертушками») и удары в прыжке. Тактика тэквондо — нападение или опережающая защита. В разминочных упражнениях основное внимание обращают на развитие гибкости и резкости движений. Программа занятий включает также формальные упражнения (это новые формы, созданные после 1970 г.) и упражнения по разбиванию предметов.

Подобные упражнения часто можно увидеть на показательных выступлениях по тэквондо. Самые сложные из них — разбивание ударами в прыжке и специальные зрелищные



Удар ногами

удары, такие как, например, удар по горлышку бутылки, отбивающий ее дно. Стандартное оборудование для разбивания — сосновые доски, сухие и без сучков размером 25 × 30 см и толщиной 2,5 см. С недавнего времени для отработки ударов стали использовать специальные «многоразовые» доски — два куска пластика, соединенные специальным образом (в некоторых моделях даже регулируется сила сцепления половинок и указывается соответствие толщине настоящей доски). Такую доску изобрел американец, которому надоело постоянно покупать обычные доски для занятий своего сына.

Форма для занятий тэквондо называется **добок**. Она похожа на кимоно, но куртка не запахивается, а надевается через голову. Двигаться в такой форме очень удобно, но захваты она не выдерживает. Тэквондо занимаются босиком.

ХАПКИДО

Основатель **хапкидо Ён Суль Чой** (1904–1986 г.г.) родился в Корее. По одной из версий он происходил из богатой семьи торговца рыбой. Еще ребенком он попал в Японию и начал заниматься единоборствами у **Сокаку Такеды**. По другой же версии, Чой был из бедной семьи и рано остался без родителей, а устроиться в школу Такеды ему помог приемный отец — японец. В 1945 году Чой вернулся в Корею. Чой разводил свиней и каждое утро ходил на пивоваренный завод за кормом для них. Однажды там он столкнулся с несколькими хулиганами. Эту схватку увидел президент пивоваренной компании, специалист по дзюдо, который помог Чою открыть при заводе школу боевых искусств. Сначала Чой назвал свое искусство **ю-суль** (корейское произношение слова дзю-дзюцу). В своей школе он преподавал те же приемы, что изучал у Такеды. Постепенно Чой добавил новые методы, включая некоторые удары ногами и приемы ведения боя с оружием. Так появилось хапкидо.

Слово «хапкидо» записывается теми же иероглифами, что и слово «айкидо». Эти два вида боевых искусств действительно во многом сходны, хотя хапкидо все же ближе к айкидзюцу.

ДРУГИЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА КОРЕИ

В 1592—1598 годах в сражениях против японцев принимали участие отряды монахов-воителей, вооруженных посохами. Во время войны резко возросло число занимающихся боевыми искусствами. Единоборства изучали все слои населения: воины и крестьяне, ремесленники и торговцы, чиновники и монахи.

Очень интересным и необычным корейским боевым стилем был **чхарёк** («заимствование силы») — боевая система горных монахов-отшельников. После долгих лет тренировок в горах тело и чувства отшельника достигали гармонии с окружающим миром и могли свободно использовать природную энергию. В стиле чхарёк типично корейская техника работы ногами сочеталась с особыми блоками, когда кулак противника захватывается согнутой в локте рукой. Мастера чхарёк обладали искусством «управляемого разбивания» — они могли разбить любой кирпич из большой стопки так, чтобы другие остались целыми.

Древняя корейская школа **хёльдо** использовала в основном броски и обездвиживание противника через воздействие на биологически активные точки. Мастер хёльдо мог легким прикосновением заставить противника потерять сознание, вызвать у него болевой шок, «отключить» руку или ногу, парализовать все тело. Еще один стиль — **пульмудо** — похож на китайские стили. Ладонь обычно открыта и двигается по кругу, темп исполнения упражнений значительно медленнее, чем в других стилях, а сами движения иногда напоминают китайские школы журавля или богомола.

В XVI веке в северо-западных провинциях Кореи возникла интересная техника — **пакчхиги**, построенная главным образом на работе локтями, плечами и головой. Особо была известна работа косой, в кончик которой вставлялся острый гребень или вплеталась металлическая гирька.

В 70-е годы XX века в Корее появился новый вид единоборств — **куксульвон**, название которого можно перевести как «национальное искусство». Его создание было вызвано стремлением поддержать традиционные корейские единоборства в противовес официальному курсу на развитие спортивного варианта тэквондо. Создателем куксульвон был мастер **Со Ин Хек**, тридцать лет странствовавший по храмам в поисках забытых приемов национальных видов боевых искусств. Куксульвон

вобрал в себя лучшие элементы техники трех направлений единоборств, развивавшихся в Корее: семейных и клановых школ, монастырских боевых искусств и «дворцовых искусств», использовавшихся для подготовки армии. С 1975 года Со Ин Хек, вынужденный покинуть страну из-за преследований со стороны властей, живет в США. В США развиваются и возрожденные древние корейские стили — **хварандо** и **субакдо**.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ДРУГИХ АЗИАТСКИХ СТРАН

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ТАИЛАНДА

Муай тай в дословном переводе с тайского языка означает «свободная схватка». Это неотъемлемая часть тайской культуры, впитавшая в себя национальный колорит народа, его религию и духовный мир. Уважение к этому спорту и его бойцам настолько велико, что ежегодно 17 марта отмечается в Таиланде как День боксеров Муай Тай.

Основателем тайского бокса был принц **Наресуан**, победивший принца Бирмы. Бирманские бойцы были традиционными противниками тайцев.

Участники поединка обматывали руки бечевой из конопли (пенькой) и обмакивали в клей, а затем в битое стекло. Поединок продолжался до полной победы одного из участников.

В 1774 году тайский боец **Най Кханом Том** во время войны с Бирмой попал в плен. Король Бирмы приказал ему сражаться со своими лучшими бойцами.

Бирманские боксеры были облачены в длинные костюмы. Они медленно пританцовывали вокруг противника, выжидая и следя за ним. Бирманцы владели кулаками намного лучше, чем ногами и коленями. Таец же дрался в набедренной повязке, завязанной сзади на узел и позволяющей свободно работать ногами. Най Кханом Том одержал победы в 10 поединках подряд. Король подарил

Най Кханом Тому свободу, и тот вернулся в Таиланд. По одной из легенд, кроме свободы, король предложил победителю на выбор деньги или прекрасных девушек. Най Кханом Том без колебаний выбрал девушек, сказав, что деньги найти значительно проще.

Первый дошедший до нас документ с рисунками по муай тай относится к временам короля **Рамы III**. Успешно развивался муай тай и при короле **Раме V**, непременно посещавшем состязания с участием лучших бойцов. Многие правители Таиланда не только поддерживали развитие тайского бокса, но и сами втайне участвовали в уличных боях.

Удары в тайском боксе наносят не только кулаками, но и ногами, локтями, коленями, отсюда еще одно его название — **«бокс восьмируких»**.

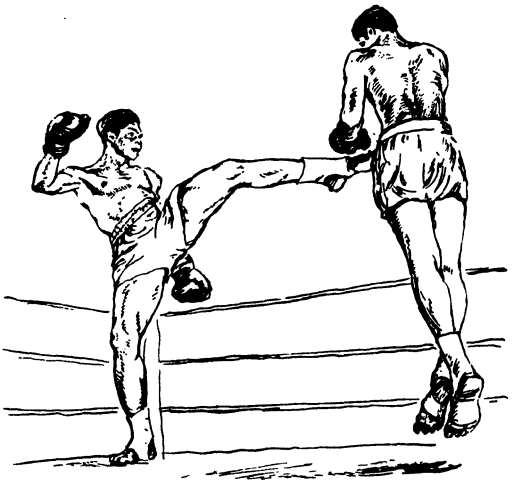
Среди всех ударных единоборств муай тай считается наиболее жесткой и сокрушительной системой ближнего боя. «Локоть побеждает кулак, а колено побеждает ногу» — важнейший принцип муай тай.

Удар локтем — один из сильнейших и опаснейших ударов. Он сопоставим с ударом меча, и, как правило, приводит к рассечению брови, уха или другой части лица, а победа техническим нокаутом (то есть, когда противник не может продолжать бой, например из-за сильного кровотечения) в муай тай, в соответствии с традициями считалась не менее почетной, чем победа обычным нокаутом. Это

было показателем высокого технического уровня бойца.

В начале боя бойцы исполняют ритуальный танец, который называется **рам муай**. Они совершают мягкие и очень красивые движения под плавную, мелодичную музыку. Это одновременно и разминка, и настройка на поединок, и демонстрация своих способностей. В завершение танца боец произносит молитву, благодарит своего учителя и школу. Сделать это правильно и красиво для тайского боксера не менее важно, чем хорошо провести бой. Говорят, что специалисты могут практически безошибочно определить победителя заранее, сравнив танцы двух участников поединка. Сам бой тоже проходит под музыку.

В тайском боксе важнейшее значение придается естественности, сбалансированности и ритму движений. Именно с помощью этих элементов достигается большая сила и скорость удара, и даже возможность объединения нескольких ударов в быстрые и эффективные серии. Тайские боксеры работают на дистанции, которая чуть больше, чем в европейском боксе, но меньше, чем в каратэ. Удары ногой — это в основном круговые удары голенью. Удары на нижнем уровне блокируют только ногами, причем движение блока сразу переходит в серию ответных ударов. В нападении бойцы муай тай используют мощные серии ударов ногами, наносимых в голову, по корпусу и ногам противника. Немаловажное значение



Тайский бокс

имеют прямые удары и комбинации кругового удара кулаком и удара локтем.

Занятия тайским боксом обязательно проводят под музыку. Под музыку проходят и разминка, и отработка серий ударов и технических комбинаций. Занимаются и выступают на соревнованиях в свободных шортах (женщины еще и в майках) и босиком. Используют боксерские перчатки и различные «лапы», в том числе большие лапы-подушки.

Развитие муай тай в Европе началось после того, как 12 марта 1977 года его мастера одолели в Бангкоке **кикбоксеров**, несмотря на то, что бой проводился по правилам **кикбоксинга**, то есть нельзя было использовать локти и колени, работа которыми является одним из главных козырей муай тай. 6 мая того же

года в Бангкоке провели аналогичный матч с каратистами, и с тем же результатом. Сейчас муай тай распространился по всему миру, однако его лучшие мастера по-прежнему находятся в Таиланде.

Для европейцев или американцев тайский бокс — это только спорт. Но в Таиланде муай тай — боевое искусство. Важен не только сам поединок, но и сопровождающий его ритуал.

Тайский бокс остается одним из самых захватывающих, интригующих и колоритных зрелищ, которые можно увидеть в Таиланде. Это единственное боевое искусство Востока, рассказы о котором обязательно входят в рекламные проспекты туристических фирм.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ВЬЕТНАМА

Вьет во дао. История вьетнамской цивилизации насчитывает не менее десяти тысяч лет. Именно таков возраст самых древних поселений на территории полуострова Индокитай. В давние времена там жили племена **вьетов**, родственные древним индийцам.

На страну, которая раньше называлась **Дайковьет**, а затем **Дайвьет**, неоднократно нападали китайцы и монголы.

В годы правления императора **Ле Тхань Тонга** (1460—1497) вьетское феодальное государство достигло наивысшего расцвета.

Следующие 350 лет ознаменовались многочисленными крестьянскими восстаниями, кровавыми междоусобицами феодальных кланов, военными конфликтами с китайцами и кхмерами.

За две тысячи лет войн с другими государствами и внутренних распрей вьеты создали систему боевых искусств **«во-дао»**, что означает «боевой путь». Воины северных провинций страны особенно славились своим мастерством владения палицами и алебардами. Были и воины, искусно фехтующие на мечах, наездники и стрелки из лука и даже мастера, управляющие боевыми слонами.

Кулачный бой (**«во-туат»**) в те времена считался вспомогательной дисциплиной, служившей основой для обучения бою с оружием.

Современный **вьет во дао** включает несколько народных стилей боевого искусства. Наиболее интересным и необычным из них называют стиль рукопашного боя **ким ке** — «золотой петух». Его создателем считается один из предводителей крестьянского восстания 1773—1802 годов **Нгуен Лы**. Петушиные бои были любимым развлечением вьетнамских крестьян. Бойцовых петухов специально разводили и обучали, смотреть поединок собиралась вся деревня. Бойцы ким ке подражают действиям бойцовых петухов: часто используются прыжки с последующими ударами ногами, ложные выпады или ложные отступления, заходы к противнику сбоку. Атаки голо-

вой в лицо, в грудь и в живот противника напоминают удары петуха клювом, а размашистые удары ребром ладони схожи с ударами петушиных крыльев. Ударные поверхности ступней — это пятки («шпоры») и пальцы («когти»). В петушином стиле использовали даже зубы.

В XVIII—XX веках во Вьетнаме активно развивались и южные стили китайского ушу, сохранившие на новой почве и свой технический арсенал, и духовную основу.

В государстве Дайвьет для того, чтобы получить какую-либо должность при дворе, в королевской гвардии, в армии или в аппарате управления, требовалось сдать экзамены. У претендентов проверяли умение читать и писать иероглифы, знание математики, медицины, права и философии, но главное — способность сражаться с оружием и без него.

Молодые воины занимались общей физической подготовкой (в основном, дыхательными и силовыми упражнениями, бегом с грузом, прыжками), осваивали стойки и передвижения. Потом изучали уходы, обманные движения, нырки и кувырки, затем — удары голыми руками и ногами, блоки и отбивы с захватами и бросками. После окончания этого курса учились владеть «коротким» оружием (таким как палица, топор, меч). И только в конце обучения знакомились с длинным оружием — копьем, алебардой, трезубцем.

В период с 1858 по 1884 годы Франция постоянно завоевывала Вьетнам, который на 70 лет стал французской колонией. Французская колониальная администрация строжайшим образом запретила вьетнамцам применять оружие. В период колониализма традиции боевых искусств сохранялись в нескольких десятках семейных и монастырских школ.

Основателем современного вьет во дао считается потомственный мастер кулачного боя и военного дела **Нгуэн Лок** (1912—1960).

В 1938 году он смог организовать первый клуб «во-туат», открытый для всех желающих. Он назвал свою школу **«вьетводао-вови-нам»**, что означает «наилучшее из боевых искусств вьетов». В 1980 году была создана уже Международная федерация, а к 2000 году в нее вошли организации примерно из 30 стран.

Техника вьетводао-вови-нам предназначена в основном для ближнего боя. Она включает удары локтями, коленями и головой. Широко используются подсечки и подножки, болевые приемы и броски. На дальней дистанции применяются удары кулаками, пальцами, стопами, а также «ножницы» (донг чан) — подбивы и захваты противника ногами на любом уровне от стоп до шеи, и даже запрыгивание на шею противника.

При обучении большое внимание обращают на точность реакции.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ИНДОНЕЗИИ И МАЛАЙСКОГО АРХИПЕЛАГА

Пенчак-силат. Это древнее боевое искусство, объединяющее стили, существующие на разных островах архипелага и полуострове Индонезия. Его развитие было связано с древними религиозными церемониями и с необходимостью усиленного контроля прибывающих на острова торговых кораблей. Особенности стилей зависели от рельефа и климата. Например, для островов с глинистой скользкой почвой и большим количеством камней были характерны более устойчивые низкие стойки.

С давних времен **пенчак-силат** входит в систему традиционного образования, и его зна-

Национальная борьба

ние считается обязательным для взрослых жителей островов Малайского архипелага.

Главным преимуществом современной системы пенчак-силат считают естественность движений. Этим видом боевых искусств можно заниматься в любом возрасте. Пенчак-силат можно изучать и как спорт, и как искусство, и как систему общей физической подготовки.

Интерес к пенчак-силату в Европе и Америке объясняется необычностью стиля. Как известно, при одинаковом уровне подготовки бойцов техника, незнакомая противнику, дает в поединке огромное преимущество.

В международную федерацию пенчак-силата входят федерации Индонезии, Малайзии, Сингапура и Брунея, а также более 30 национальных организаций, представляющих разные страны мира.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА БИРМЫ

Бандо (тхаинг). Упоминания о боевых искусствах впервые появляются в бирманских хрониках династии **Паган** (XI—XII века). Центрами их развития были буддийские монастыри, обучение в которых проводилось под руководством монахов. Показательные выступления и состязания проходили достаточно часто. Раз в год лучшему бойцу страны даже присваивалось звание «королевского бок-

сера». Традиция эта жила до XIX века, пока Бирму не оккупировала Англия, и королевская династия не прекратила существование.

С этого времени наступил упадок национальных боевых искусств. Многие мастера уехали в соседний Таиланд.

Возрождение боевых искусств Бирмы началось в 1933 году, когда их стали пропагандировать во вспомогательных частях британской армии, состоявших, в основном, из бирманцев и непальцев. Во время Второй мировой войны воскрешению местных боевых искусств активно способствовали пришедшие в Бирму японцы, поощрявшие бирманский национализм и даже создавшие марионеточную армию при таком же марионеточном бирманском правительстве. В 1942 году известные мастера **У Пье Тхиен** и **Сая Пуа** начали активную пропаганду **бандо**.

После Второй мировой войны, когда Бирма получила независимость, министерство спорта стало проводить ежегодные соревнования по «бирманскому боксу». В 1946 году была создана Всебирманская федерация **тхайинг**, которую возглавил **У Чит Тхан**, ученик У Пье Тхиена. В том же году была создана Международная ассоциация бандо с центром в **Рангуне**, столице Бирмы. В 1962 году бандо объявлено национальным видом спорта. Были придуманы правила для спортивного варианта бандо.

Бандо часто называют бирманским каратэ или бирманским боксом, хотя многие движе-

ния больше похожи на технику китайских внутренних школ. Кстати, против представителей бандо всегда успешно выступали тайские боксеры (если, конечно, судить по тайским легендам).

Бандо может быть любительским и профессиональным. В самом «жестком» варианте бандо бои проводят в полный контакт. В отличие от тайского бокса здесь почти нет ограничений. Разрешены удушения и захваты, а бойцы используют не боксерские перчатки, а кожаные ремни, намотанные на руки, что позволяет бить не только кулаком, но и открытой ладонью или ее тыльной стороной.

Базовая техника бандо включает девять основных способов перемещения; девять базовых блоков; девять типов ударов ногами; девять способов ударов локтями, кулаками и коленями; девять основных направлений атаки и обороны; девять основных типов захватов, удержаний, бросков; девять приемов, направленных на отрыв противника от земли.

Современным бандо занимаются в форме черного цвета, в честь черной пантеры — древнего символа Бандо.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ФИЛИППИН

Зарождение филиппинских боевых искусств относят ко второй половине первого тысячелетия н.э., когда значительная часть Фи-

липпин находилась в сфере влияния суматранского государства **Шри-виджайа**, культура которого носила следы индийского влияния.

В 1521 году на Филиппинах впервые появились европейцы — экспедиция под командованием **Фернана Магеллана**. Испанцы были удивлены умению местного населения обращаться с оружием и дали этому искусству название **эскрима**, что значит схватка. Тем не менее, испанская фехтовальная школа, по всей видимости, заметно повлияла на технику филиппинского боя с палками, ножом, мечом и другим оружием. Существует мнение, что именно она определила современный облик филиппинских боевых искусств.

При обучении основное внимание обращают на точность перемещений и координацию движений. Во время боя используется различная тактика действий — прямые и круговые движения, приближения к противнику и уходы за пределы досягаемости его ударов.

Ученики сначала осваивают работу с оружием, а впоследствии переходят к отработке приемов руками и ногами. Наиболее распространенное оружие в филиппинских боевых искусств — две палки.

Самый известный мастер эскрима — **Дэн Иносанто**, друг **Брюса Ли**, сыгравший в фильме «Игра смерти». Дэн родился в 1937 году в США, боевые искусства изучал с 10 лет. В школе занимался футболом и бегом на короткие дистанции, затем служил в воздушно-де-

сантных войсках. Дэн владеет разнообразной техникой эскрима и многих других стилей, в том числе дзюдо, каратэ, тайского бокса. После смерти Брюса Ли Дэн стал ведущим мастером созданной Брюсом системы **джит кун до**.

По результатам опросов, проводящихся американским журналом «Черный пояс», в 1988 году Дэн был назван инструктором года по бою с оружием, в 1996 году — Человеком года. Он основал центр изучения боевых искусств, который называется «Академия боевых искусств Д. Иносанто» и находится в небольшом городке **Марина дель Рей** (штат Калифорния).

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

АНГЛИЙСКИЙ БОКС

Национальные виды кулачного боя и борьбы существовали почти во всех странах. В основном, для таких систем характерно незначительное число приемов, большое значение придается физической силе и выносливости.

С давних времен крестьяне и городские жители Англии привыкли разрешать свои споры в поединках на кулаках. В XVIII веке учителя фехтования объединили элементы тактики и техники фехтования и **бокса**. Первым автором правил бокса и первым чемпионом (1719 год) Англии стал **Дж. Фигг**. В 1867 году маркиз **Куинсберри** ввел правила бокса в перчатках, которые почти в неизменном виде сохраняются до настоящего времени. По новым правилам были устранены элементы борьбы, а также грубые силовые действия, бокс стал спортивным единоборством. Теперь победу стали одерживать не только более сильные и выносливые боксеры, но и те, кто имел отличную технику. Вскоре британские власти поняли прикладное значение бокса и сделали его обязательным элементом подготовки в армии, на флоте, в полиции и у пожарных.

Из Англии бокс распространился в Европу и в Америку.

Боксеры заимствовали приемы из стилей восточных единоборств. Так, Рэй Леонард «Сахарный», чемпион мира по боксу среди профессионалов, говорил: «Человек, повлияв-

ший на меня, не был боксером. Меня всегда восхищали кошачьи рефлексы и мастерство Брюса Ли, и я хотел бы достичь в боксе того, чего он достиг в своем искусстве. Ли был мастером и, подобно ему, я стараюсь выйти за рамки основ моего спорта».

ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС

Основой французского бокса **сават** стали народные игры, в которых надо было коснуться партнера ногой. Эти игры были особенно популярны среди французских моряков — не исключено, хотя и не доказано, что они появились под влиянием того, что моряки видели на Востоке.

В конце концов, это развлечение проникло в Париж, где сначала получило наибольшее распространение в низах общества — среди бродяг, грузчиков, нищих, уголовников, мастеровых, извозчиков. Но довольно быстро из забавы простолюдинов оно превратилось в технику боя — как дуэльного, так и бандитского.

В середине XVIII века самым знаменитым мастером дуэльного савата считался бывший танцор по имени **Батист**, который стал первым учителем этого искусства в высшем обществе.

В классическом французском боксе, существовавшем до конца Второй мировой войны, отчетливо видно влияние савата, английского

бокса и французской фехтовальной школы. В 1985 году возникла Международная федерация французского бокса сават.

ГРЕКО-РИМСКАЯ И ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

В 708 году до н.э. борьба вошла в программу эллинских олимпийских игр в качестве пятой дисциплины **пентатлона**. В этой борьбе побежденным считался тот, кто трижды касался земли любой частью тела. С 648 года до н.э. был олимпийским видом и **панкратион** — соединение борьбы с кулачным боем.

В Средние века борьба развивалась в Европе по двум направлениям. Во-первых, как одно из «семи благородных искусств» рыцарей. В данном варианте поединки нередко проходили в доспехах, широко применялось «малое» оружие (кинжалы, стилеты, кортики). Во-вторых, борьба без оружия была весьма популярна среди крестьян и горожан. В XVI веке борьба превратилась в Европе в народное искусство, хотя еще сохраняла первоначальный характер самозащиты. В XVIII веке во Франции появились первые профессиональные борцы.

В 1896 году были утверждены международные правила греко-римской (французской) борьбы, и ее включили в программу современных олимпийских игр. С 1898 года началось проведение чемпионатов Европы, а с 1904 го-

Русский бой

да — чемпионатов мира. В 1914 году была основана Международная федерация любительской борьбы (ФИЛА). В греко-римской борьбе разрешены только захваты верхней части тела, любые действия ногами, в том числе сжимание противника, запрещены. Действия ногами разрешаются в вольной борьбе, которая впервые появилась в Америке.

В России любительской спортивной борьбой начали заниматься с 1895 года (Санкт-Петербург), первое пособие по борьбе на русском языке вышло в свет в 1896 году, первый всероссийский любительский чемпионат состоялся в 1897 году.

Греко-римская борьба раньше называлась финско-французской, французской, классической. Вольная — вольно-американской. Швейцарской, или русско-швейцарской борьбой еще со времен старых цирковых чемпионатов называли простую борьбу на поясах.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И СПОРТ

Спортивное направление стало основным путем развития восточных боевых искусств на Западе.

Многие старые мастера боевых искусств не одобряют их превращения в спорт, считая, что это показывает преклонение Востока перед Западом и приводит к изменению предназначения боевых искусств Востока.

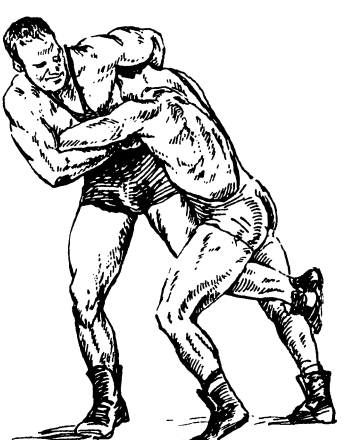
В спортивных единоборствах основное значение имеют сила, скорость, хитрость. Собственно техника отодвигается на задний план, хотя именно она позволяет победить физически более сильного и быстрого противника. Кроме того, теряется важнейшая духовная составляющая боевых искусств. Вместо развития своей личности и характера боец ставит цель победить любой ценой. Спортивные тренеры могут не знать историю и философию боевых искусств — на «ринге» это не нужно. Известно, что из победителей соревнований не всегда получаются мастера боевых искусств. Верно и обратное: чтобы стать мастером боевых искусств не обязательно участвовать в соревнованиях.

Нельзя забывать и о серьезных травмах, без которых не обходится практически ни одно соревнование по спортивным единоборствам. Сотрясения мозга, разрывы внутренних органов, повреждения позвоночника и суста-

вов плохо поддаются лечению. Однако боевые единоборства по количеству травм занимают среди разных видов спорта далеко не первые места — они позади альпинизма, автогонок, прыжков на лыжах. Но это относится только к крупным международным соревнованиям. Намного чаще травмы случаются на соревнованиях низкого уровня — межклубных, городских, районных.

Огромное психическое напряжение — неизбежный спутник большого спорта — особенно проявляется в единоборствах.

Правила спортивных соревнований постоянно совершенствуются. Максимальным количеством очков оценивают высокие красивые броски, высокие удары ногами. Становится более эффективным защитное снаряжение. Это уменьшает вероятность травм, но одновременно и все дальше удаляет технику от той, которая используется в реальных ситуациях, требующих самозащиты.



Борьба

Во многих видах спорта, вышедших из боевых искусств, проводят и соревнования по исполнению формальных комплексов. Но и у этих соревнований есть противни-

ки, считающие, что такие состязания лишают борьбу внутреннего смысла, оставляя лишь внешнюю оболочку. Старые формы изменяются и создаются новые — специально для подобных турниров.

Тем не менее, спортивное направление единоборств продолжает интенсивно развиваться. В Олимпийскую программу вошли два созданных на основе восточных боевых искусств вида спорта — дзюдо и тэквондо. На очереди каратэ и ушу, хорошие перспективы у сумо и тайского бокса.

СПОРТИВНОЕ УШУ

В 1989 году в **Шэньджэне** прошли первые международные соревнования по ушу. Первый чемпионат мира состоялся в Пекине осенью 1991 года.

Основной вид соревнований в спортивном ушу — выполнение формальных комплексов, хотя есть и парные поединки. Большинство форм разрабатывается специально для соревнований. Туда включаются сложные акробатические элементы, придающие исполнению особую красоту и зрелищность. От спортсмена требуется четкость и координация движений, а, кроме того, очень хорошая гибкость — большая, чем в гимнастике и акробатике. Соревнования по исполнению форм называют гимнастикой ушу или многоборьем ушу. Сю-

да входят комплексы северного и южного ушу, формы тайцзи-цюань и формы с традиционным оружием.

Спортивное ушу включает практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства. Правила соревнований составлены так, чтобы позволить судьям, исходя из определенного набора параметров, классифицировать и оценивать по десятибалльной шкале любой из существующих видов ушу.

В соответствии с правилами соревнований по ушу, принятыми в КНР и в России, спортивное ушу делится на следующие виды: комплексы без оружия, комплексы с длинным оружием, комплексы с коротким оружием, традиционные комплексы без оружия, традиционные комплексы с оружием, парные ком-

Ушу оздоровительное

плексы, групповые выступления. Раздел свободного поединка включает три категории: поединки без оружия, «толкающие руки» — поединки с использованием техники тайцзицюань, цель которых — вытолкнуть противника за пределы круга, поединки с коротким оружием.

Российская федерация ушу, созданная в 1988 году, входит в Международную федерацию ушу. Первые показательные выступления по ушу были проведены на Олимпиаде 1936 года в Берлине. Международная федерация ушу признана Международным Олимпийским комитетом. Вскоре ушу должно стать олимпийским видом спорта. На чемпионатах мира по ушу призовые места, как правило, занимают китайцы.

СПОРТИВНОЕ ТЭКВОНДО

Две международные федерации тэквондо — ИТФ и ВТФ — проводят соревнования независимо друг от друга и по различным правилам. Первый чемпионат мира состоялся в 1973 году в Сеуле. В нем приняли участие представители 19 стран. Именно тогда представители этих стран объединились в ВТФ. Спустя 21 год — в 1994 году Международный Олимпийский комитет официально признал тэквондо олимпийским видом спорта и вклю-

чил его в программу Олимпийских игр 2000 года в Сиднее.

На первой Олимпиаде, в программу которой было включено тэквондо, соревнования проводились по четырем весовым категориям у мужчин и у женщин. Были специально разработаны новые — Олимпийские правила ВТФ для обеспечения безопасности и зрелищности соревнований. Почти все медали, как и следовало ожидать, достались спортсменам и спортсменкам из Южной Кореи. Довольно неожиданной оказалась победа в весовой категории до 68 кг американца **Стивена Лопеса** — он очень удачно использовал преимущества, даваемые высоким (190 см) ростом. Российская спортсменка **Наталья Иванова** завоевала серебряную медаль в категории свыше 67 кг. Еще одна серебряная медаль в категории до 57 кг досталась вьетнамке **Тран Хьен Нган** — это была первая медаль, завоеванная представителями Вьетнама на Олимпийских играх.

В современном спортивном тэквондо используются мощные удары, особенно ногами, и высокие прыжки. Правила запрещают любые захваты, касание туловищем, удары в голову руками. Удар в голову ногой приносит спортсмену наибольшее количество очков.

В обязательное защитное снаряжение входят шлем, нагрудник, «паховая раковина» и капа. Разрешены удары в полный контакт (фулконтакт).

СОВРЕМЕННОЕ СУМО

В 1909 году в Токио был построен Дворец Сумо, в котором стали проходить все крупные соревнования. Очень важным для развития этого вида спорта стало и объединение в 1927 году региональных обществ сумо в единую Ассоциацию Сумо Великой Японии, которая стала организацией коммерческой, то есть сугубо профессиональной.

Самым популярным борцом этой эпохи был ёкодзуна **Хитатияма**, который за время выступлений в высшем дивизионе сумо добился выдающегося результата: 150 побед при 15 поражениях. Хитатияма был не только классным борцом, но и интеллигентным высокообразованным человеком. Он вел широкую просветительскую деятельность, всячески содействовал популяризации сумо, причем не только в Японии, но и за рубежом. В 1909 году он побывал в США, где был принят президентом Теодором Рузвельтом и провел несколько показательных выступлений.

В 1992 году 25 стран, в том числе и Россия, создали Международную федерацию сумо. С того же года стали проводиться чемпионаты мира, а с 1995 года — чемпионаты Европы.

По древним традициям на помост для сумо не должна ступать нога женщины. Тем не менее, сейчас проводят соревнования как по мужскому, так и по женскому сумо.

СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДЗЮДО

В 1952 году была создана Международная Федерация дзюдо, первым президентом которой стал **Рисэй Кано**. В 1955 году Рисэй Кано направил группу учителей дзюдо с учениками в зарубежную командировку, чтобы продолжить развитие дзюдо Кодокан.

В 1956 году в Токио состоялся первый чемпионат мира по дзюдо, в котором участвовали только мужчины. В 1958 году был проведен второй чемпионат мира. В 1964 году дзюдо (только мужское) впервые вошло в программу Олимпийских игр в Токио. Первым советским олимпийским чемпионом по дзюдо стал в 1972 году **Шота Чочишвили**.

Женщины не допускались к участию в соревнованиях международного уровня до ноября 1980 года, когда в **Мэддисон Сквер Гарденс**, Нью-Йорк, состоялся первый чемпионат мира по дзюдо среди женщин. Второй чемпионат мира по женскому дзюдо был проведен в 1982 году в Париже. На Олимпийских играх женское дзюдо представлено с 1992 года.

Соревнования по дзюдо проводятся на площадке с мягким покрытием (**татами**) размером 10х10 м. Существует разделение по весовым категориям. Спортсмены выступают босиком в специальном костюме — **дзюдоги**. У мужчин поединок продолжается 5 минут, у женщин — 4. Чистая победа (оценка «**иппон**»)

присуждается за мощный амплитудный бросок противника на спину, а также если противник не может продолжать борьбу или сдается при применении болевого или удушающего приема (используют сигнал сдачи, принятый на тренировках и соревнованиях по боевым искусствам — двойной хлопок ладонью по татами). Правила запрещают болевые и удушающие приемы в стойке — они используются только в борьбе лежа — в партере, обычно следуя после броска. Запрещены также захваты руками за ноги.

Только двум дзюдоистам удалось выиграть золотые медали на двух Олимпийских играх подряд в разных весовых категориях. Это голландец **Виллем Руска** (олимпийский чемпион 1972 года в тяжелом весе и 1976 года — в абсолютной весовой категории) и поляк **Вальдемар Лежьен,** победивший в полусреднем весе в 1988 году и в среднем весе в 1992 году. Еще трое дзюдоистов выиграли золотые медали на двух Олимпиадах подряд в одной и той же весовой категории. Среди них японский супертяжеловес **Хитоси Сайто** (145 кг) — победитель Олимпиад 1984 и 1988 годов.

Один из самых известных спортсменов-дзюдоистов — японский мастер-тяжеловес **Ясисиро Ямасита,** чемпион Олимпиады 1984 года, девятикратный чемпион Японии и четырехкратный чемпион мира. Ему принадлежит рекордная серия непрерывных побед в соревнованиях — 217 поединков.

Российскими дзюдоистками на чемпионатах мира и Европы завоевано 2 золотые, 7 серебряных и 8 бронзовых медалей.

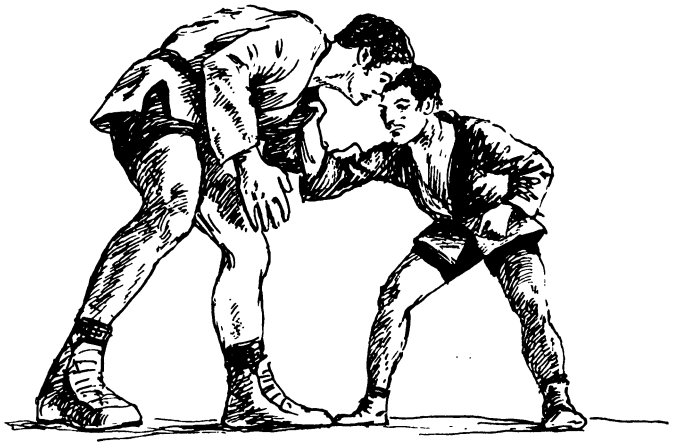
В Национальную федерацию дзюдо России объединены более 70 региональных федераций, в которых занимается около 100 тысяч человек.

ДЗЮДО И САМБО

Первым русским и вообще первым иностранным мастером дзюдо, закончившим созданную Дзигоро Кано школу Кодокан в Японии, стал **Василий Ощепков** (1892–1937). Сведения о его обучении сохранились в архивах школы Кодокан, поэтому это не легенды, а абсолютно достоверная информация.

Василий Ощепков прожил очень интересную и трудную жизнь. Он родился в каторжной тюрьме на острове Сахалин. В одиннадцать лет остался сиротой. Благодаря помощи архиепископа Японского Николая он смог получить образование в духовной семинарии в **Киото**. В семинарии Василий познакомился с дзюдо.

Вскоре он поступил в школу Кодокан и смог стать мастером, несмотря на трудности обучения. Тренировки были очень тяжелыми, к тому же японцы плохо относились к русским после недавней русско-японской войны. Василий получил первый, а затем и второй дан от основателя школы Дзигоро Кано.



Самбо

В 1914 году он организовал первый в России кружок дзюдо. С 1921 года Ощепков служил в Красной армии. Он был военным переводчиком и работал в разведке в Китае и Японии. В Китае Василий Ощепков познакомился с техникой ушу.

В 1927 году он организовал курсы тренеров по дзюдо.

Ощепков внес в технику дзюдо некоторые изменения, делающие ее более доступной и понятной русским ученикам. Он добавил и некоторые элементы различных национальных видов борьбы. Главным Ощепков считал разработку хороших методик подготовки. Вот что он писал об этом: «В методическом отношении по изучению дзюу-до мы расходимся не только с немцами, но и с институтом Кодокан... Что касается института Кодокан, то он

до сего времени не удосужился разработать отдел подготовительных упражнений общеразвивающего характера... возможность равномерного развития организма без специальных упражнений достигнута быть не может».

В правилах соревнований, разработанных Ощепковым в 1933 году, в качестве разрешенных указывались не только японские, но также и приемы финско-французской, вольноамериканской, швейцарской и кавказской борьбы. Фактически Василий Ощепков создал на основе дзюдо свою систему рукопашного боя без оружия.

Ощепков пал жертвой сталинского режима в 1937 году. Дзюдо было запрещено как чуждое советскому народу занятие.

Одним из создателей **самбо** называют **В.А.Спиридонова** (1883–1943) — офицера, участника русско-японской войны. В 1922–1933 годах он на основе японского джиу-джитсу, английского и французского бокса, а также «бытовой драки» разработал на практике и зафиксировал в трех опубликованных книгах технику самозащиты. Система Спиридонова была предназначена для сотрудников НКВД, то есть для милиции, органов госбезопасности, пограничных и конвойных войск. Свою систему автор называл сначала «Сам», потом «Самоз» и, наконец, «самозащита без оружия" — самбо. Спиридонов создал и чисто спортивный вариант своей системы, по которому проводились закрытые соревнования.

Самбо пользовалось в СССР огромной популярностью. После Великой Отечественной войны оно вошло в программу подготовки десантников, пограничников и милиционеров.

Первый чемпионат СССР по самбо прошел в 1939 году. В 1966 году самбо было признано международным видом спорта. Чемпионаты мира проводятся с 1973 года. В 1960 году состоялись соревнования между самбистами СССР и дзюдоистами Венгрии и ГДР. Эти встречи, проводившиеся по согласованным правилам, закончились убедительными победами советских спортсменов. Годом позже, в 1961 году, в программу токийских Олимпийских Игр было включено дзюдо. В связи с этим Федерация борьбы самбо СССР решила восстановить дзюдо в СССР на основе самбо и принять участие в Олимпийских играх. Были отобраны борцы-самбисты, хорошо владевшие техникой, разрешенной правилами дзюдо. Советские борцы вступили в Европейский союз и Международную Федерацию дзюдо.

Современные спортивные техники дзюдо и самбо настолько близки, что некоторые спортсмены выступают в обоих видах спорта. В самбо разрешены захваты за ноги и болевые приемы, зато запрещены удушающие приемы, разрешенные правилами дзюдо. На тренировках и соревнованиях самбисты одеты в куртку **«самбовку»** (отличается от куртки для дзюдо отверстиями, в которые продевается пояс), спортивные трусы и специальную обувь. Все

приемы и технические элементы получили русские названия, а судья во время схватки использует свисток, а не японские команды.

СПОРТИВНОЕ КАРАТЭ

В 1966 году во Франции состоялся первый чемпионат мира по каратэдо, в 1970 году — первый чемпионат мира в Токио, во время проведения которого был создан Всемирный союз организаций каратэдо (ВУКО), впоследствии преобразованный во всемирную Федерацию каратэдо (ВКФ). Она объединяет представителей стилей сётокан, сито-рю, годзю-рю и вадо-рю. Существует и много других самых разных международных федераций каратэ.

С 1999 года в ВКФ начали действовать новые правила соревнований по каратэдо, разработанные с учетом рекомендаций Международного Олимпийского комитета. Они были опробованы во время показательных выступлений по каратэдо на Олимпиаде 2000 года в Сиднее. Удары разрешаются только с ограниченным контактом, победа определяется по очкам. В дополнение к ограничению контакта обязательно использование защитного снаряжения. Разрешаются броски при условии дополнительной подстраховки падающего противника.

Помимо соревновательных поединков в каратэ проводятся соревнования по исполнению

формальных комплексов — ката. Недавно появилась и еще одна, одновременно очень интересная и безопасная для спортсменов, разновидность соревнований — заранее поставленные показательные поединки.

СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ТАЙСКОГО БОКСА

В 1930 году были приняты международные правила проведения соревнований по тайскому боксу. Бои стали вестись в перчатках.

Техника боя предусматривает удары в полный контакт, которые наносятся кулаками, ногами, локтями и коленями, поражая почти любую часть тела противника. Именно поэтому муай тай считается одним из самых зрелищных видов единоборств.

Спортсмены, выступающие на профессиональном ринге, сражаются между собой пять раундов по три минуты с двухминутными перерывами. Из защитного снаряжения используют боксерские перчатки, капу и паховую раковину.

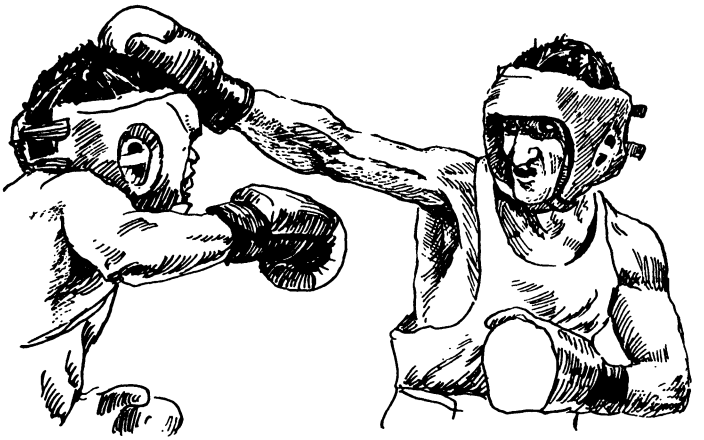
Именно тайские спортсмены неизменно становятся чемпионами мира в самых легких весовых категориях профессионального западного бокса.

Правительство Таиланда, видя популярность тайского бокса в мире, делает все воз-

можное для того, чтобы этот вид спорта вошел сначала в программу Азиатских, а затем и Олимпийских игр. Одним из шагов в этом направлении стала организация в Таиланде межстилевых соревнований, в которых примут участие представители самых разных стилей — как восточных, так и западных.

КИКБОКСИНГ

Кикбоксинг (англ. Kickboxing — бокс ногами или «бокс с пинками») — один из молодых видов спорта, завоевавший широкую популярность в десятках стран мира. В качестве самостоятельной дисциплины он возник в 70-е годы XX века в США. В кикбоксинге разрешены удары ногами, по технике же работы руками он почти не отличается от классического английского бокса. У истоков и кикбоксинга, и американского **фул-контакт каратэ** стояла созданная менеджером из Нью-Йорка А. Бэнксом Международная федерация профессионального каратэ. В сентябре 1974 года в Лос-Анджелесе состоялся первый чемпионат мира среди лучших мастеров, на котором все поединки проходили в полный контакт. Победителями в четырех весовых категориях стали мексиканец **И. Дуэнас** и американцы **Дж. Луис, Дж. Смит** и **Б. Уоллес**. Хотя само название «кикбоксинг» появилось еще в начале 70-х годов, оно тогда не означа-



Кикбоксинг

ло самостоятельный вид спорта — под ним подразумевалась одна из разновидностей контактного каратэ. Термин «кикбоксинг» впервые появился в 1974 году. Его придумал менеджер соревнований профессиональных спортсменов **Георг Брюкнер** из Западного Берлина (до 1991 года Западный Берлин был особой административной единицей, формально не входившей в состав ФРГ). В 1977 году Г. Брюкнер создал Всемирную ассоциацию организаций кикбоксинга.

Основная идея этого вида единоборства заключается в соединении техники ударов руками (боксинг) из англо-американского бокса с азиатской техникой ударов ногами («кик» по-английски означает «удар ногой»). Используется специальная защита для ног — **футы**. Бить кулаками и ногами можно по все-

му телу, от головы до пяток. Удары локтями, коленями, головой, подножки, подсечки, захваты, броски, удушения в кикбоксинге запрещены. Кикбоксинг был задуман как новый зрелищный вид единоборства, рассчитанный, в основном, на профессионалов. Больших успехов в кикбоксинге обычно добиваются боксеры. Для увеличения зрелищности было введено правило обязательного нанесения не менее 7 ударов в голову ногами в каждом раунде.

Первые общеевропейские турниры по каратэ всех стилей проходили в 1974 и 1975 годах в Западном Берлине, в них принимали участие не только европейские, но и американские профессионалы.

Проведение поединков по правилам полного контакта резко повысило интерес европейцев к новому для них виду жесткого единоборства. В рамках турниров проводились матчевые межконтинентальные встречи Европа — США.

Соревнования по кикбоксингу проводятся отдельно среди любителей и среди профессионалов.

Величайшим кикбоксером всех времен называют **Дона Уилсона** по прозвищу Дракон. Он 10 раз становился чемпионом мира, выступая в трех разных весовых категориях, побеждал в многочисленных международных турнирах. Из 76 боев он выиграл 69, из них 46 — нокаутом. Еще об одном знамени-

том чемпионе-кикбоксере — **Бенни Уркидесе** мы расскажем в главе, посвященной киноактерам.

Элвис Пресли

Большой вклад в развитие каратэ и кикбоксинга в США внес певец **Элвис Пресли**, который был учеником «отца американского каратэ» **Эда Паркера**. Хотя сам Элвис занимался не так много, но позволял использовать свое имя для рекламы. Он наклеил эмблему школы Паркера на свою гитару, помогал американскому каратэ и как спонсор.

Первый чемпионат Европы по кикбоксингу состоялся в 1984 году в Австрии, а первый чемпионат мира прошел в 1978 году в США. Сборная СССР впервые выступила на чемпионате Европы среди любителей в Испании в 1990 году, где заняла первое место в командном зачете по фул-контакту. В 1991 году такого же успеха сборная СССР добилась на чемпионате мира в Париже.

Первым российским чемпионом мира и Европы среди профессионалов стал **Вадим Украинцев**.

Начиная с 90-х годов кикбоксинг постепенно теряет популярность и вытесняется тайским боксом.

КЕНДО, ЯЙДО, НАГИНАТАДО, АЙКИДО

Спортивное **кендо** возникло на основе классических школ кендзюцу. Сегодня это наиболее популярный вид единоборств с использованием оружия.

С 1952 года развивается спортивный вариант кендо, техника которого включает в себя стойки, удары, блоки и уходы, существуют и формальные упражнения (ката). В тестах на эффективность ударов используется настоящий меч. Большинство ударов наносится из-

Кендо

за головы в полную силу и на максимальной скорости. Засчитываются удары по голове, плечам, туловищу и предплечьям, запрещены толчки, удары ниже пояса и заходы за спину. В кендо сохранились различного рода дыхательные упражнения, ритуальные действия и приемы, взятые из арсенала дзэн.

В качестве оружия в кендо используют **синай** — бамбуковый меч. Синай — это цилиндрический пучок бамбуковых полос с длинной ручкой. Синай безопасен в применении и идеально подходит для решения задач кендо, обеспечивая одновременно безопасность и зрелищность поединка.

В обучении кендо упор делается на наступательные действия. Важная роль отводится правильному дыханию. Громкие крики должны сопровождать каждый удар. Обычно криком обозначают зону нанесения удара (мэн! — по голове, до! — по корпусу, котэ! — по руке)

В кендо работают в кимоно и брюках-**хакама**, сверху обязательно надевают специальные доспехи, защищающие лицо, руки и корпус — шлем с решеткой спереди, кирасу, перчатки. Доспехи стоят очень дорого, поэтому кендо считается элитным видом спорта.

Поединок проводят на площадке размером 9 × 9 или 11 × 11 м, центр площадки обозначают белым кругом или крестом. Время поединка ограничивается пятью минутами.

Нагинатадо — это спортивные поединки с бамбуковыми алебардами. Этим видом спорта

Кендо

занимаются в основном женщины. В нагинатадо используется дополнительная защита ног, разрешаются удары по ногам и удары с разворотом.

Яйдо — это спортивная дисциплина, разработанная на основе яйдзюцу. Соревнования проводят по специально разработанным формальным комплексам, включающим различные способы быстрого выхватывания меча из ножен. В яйдо работают с металлическим мечом.

Спортивный стиль айкидо — **томики айкидо** создал **Кэндзи Томики**, ученик Уесибы, который изучал и дзюдо у Дзигоро Кано. Знание дзюдо помогло ему разработать правила соревнований, позволяющие использовать технику айкидо в спортивном поединке, сохраняя зрелищность айкидо и максимально снизив вероятность травм.

Томики айкидо — это сочетание традиционного айкидо и современного дзюдо. Соревновательный поединок в томики айкидо состоит из двух периодов по полторы минуты. Один из спортсменов вооружен мягким макетом ножа, второй работает без оружия. После

перерыва они меняются ролями. Используется строго определенный набор действий при нападении и защите, в частности, запрещены режущие удары и перехваты ножа.

Федерация томики айкидо в России создана в 1998 году.

БОИ БЕЗ ПРАВИЛ

Новым направлением спортивного развития боевых искусств стало появление и все более широкое распространение в конце XX века поединков между представителями разных стилей боевых искусств — так называемых боев без правил (понятно, что совсем без правил соревнований быть не может). Знаменитыми участниками и неоднократными победителями этих боев стали бразильцы — члены семьи **Грейси**.

В 1914 году японский мастер дзюдо и дзюдзюцу **Мицуо Маеда**, по прозвищу **Каунт Кома**, что значит Граф Битвы, приехал в Бразилию. В Бразилии Маеде помог освоиться ставший его другом крупный политик по имени **Гастао Грейси**, предки которого приехали в Бразилию из Шотландии. Маеда обучил дзюдзюцу сына Грейси Карлоса, а Карлос научил этому искусству своих братьев Освальдо, Гастао, Джорджа и Хелио.

Карлос Грейси начал заниматься у Маеды, когда ему было 19 лет.

Капоэйра

В то время в Бразилии использовали, в основном, технику бокса и **капоэйры**. Ни в боксе, ни в капоэйре нет захватов, поэтому техника дзю-дзюцу стала здесь принципиально новой. (Капоэйра изначально — это боевое искусство чернокожих рабов. В нем есть не только множество приемов, где используется опора на руки, но и целый раздел защиты из положения лежа, в том числе со связанными руками). Карлос и его братья прославили свою фамилию, сражаясь в многочисленных поединках — как на улице, так и в показательных боях. Постоянно участвуя в боях без правил, они продолжали шлифовать и улучшать своё боевое искусство. Сильнейшим борцом из пяти братьев стал младший — **Хелио Грейси**, которого называют основателем бразильского дзю-дзюцу.

Все мужчины семьи Грейси провозгласили семейный «Вызов Грейси» — приглашение любому желающему сразиться с ними. Они

были готовы любому доказать превосходство своего стиля. Два сына Хелио помогли популяризовать дзю-дзюцу Грейси (бразильское дзю-дзюцу) в США, Японии и по всему миру, одерживая победы в чемпионатах по боям без правил. В настоящее время сильнейшим бойцом семьи Грейси считается **Риксон**.

Коронная техника Грейси — борьба в партере. Завалив любым способом противника, Грейси может считать себя победителем — дальнейшие действия, особенно приемы удушения, разработаны в совершенстве.

РЕСЛИНГ — ШОУ НА ПОМОСТЕ

Постепенно бои без правил стали терять популярность. Оказалось, что в основном бои без правил сводятся именно к работе «внизу», это сильно ограничивает их зрелищность.

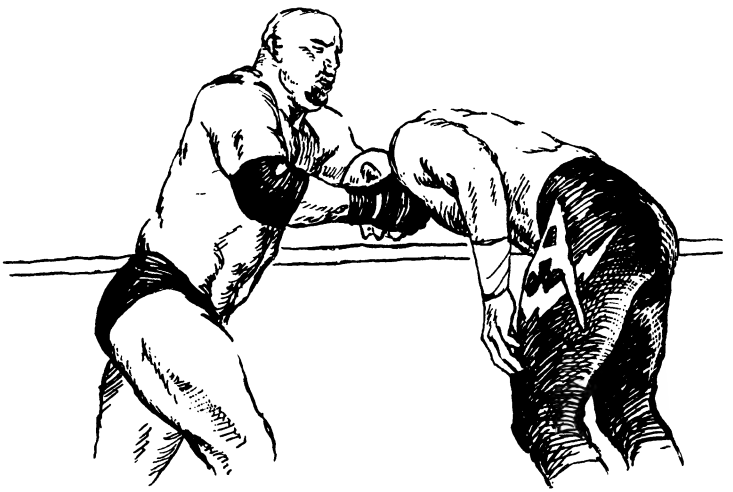
Поэтому, кроме «честных боев», стало развиваться и другое направление, сделавшее основной акцент на зрелищности поединка. Особенно «благодарным предметом» для показательного варианта оказались болевые приемы и броски. Известно, что даже специалист-эксперт не всегда отличит настоящий болевой прием от сыгранного и честный высокий бросок от самостоятельного прыжка вверх «бросаемого противника». Изобразить попавший в цель сильный удар сложнее, и тут использу-

ется особая техника, заставляющая зрителей поверить в происходящее.

Английское слово «реслинг» означает «борьба». **Реслинг** — это созданное в США спортивное шоу, как бы показательный вариант боев без правил. В разных американских залах практически еженедельно проходят бои, где собирается до 30 тысяч зрителей, жаждущих зрелищ. Многие смотрят реслинг по телевизору.

В реслинге свои герои и суперзвезды, получающие огромные гонорары. У каждого бойца-реслера есть свой неповторимый имидж, стиль одежды, коронные фразы и коронные приемы.

Бои реслинга проводятся на специальном ринге — помосте с очень упругим покрытием



Реслинг

и, главное, упругими толстыми резиновыми канатами по краю. На эти канаты реслеры бросают противников, которые потом летят через половину ринга, иногда на них залезают, чтобы прыгнуть сверху с красивым переворотом в воздухе. На ринге, кроме судьи (которому тоже довольно часто приходится вмешиваться в драку) иногда оказываются самые разные люди, а также всякие предметы — стулья, столы, бутылки... естественно, специальные, которыми можно смело бить друг друга по голове. Вокруг ринга достаточно мягкое покрытие, а под помостом — склад всевозможных предметов и оборудования. Часто один из противников поднимает другого вверх и выкидывает с ринга, после чего тот заползает под помост, чтобы затем появиться оттуда с очередным орудием. Обычно, начавшаяся схватка двух противников переходит в большое групповое побоище — в реслинге есть не только индивидуальное, но и «командное» первенство.

Наибольшую известность среди реслеров получил американец **Халк Хоган,** по прозвищу Голливуд. Его настоящее имя — **Терри Боллеа**. Халк — красавец-гигант ростом 202 см и весом 124 кг — внес огромный вклад в популяризацию реслинга в США в 80-е годы. Он родился в 1953 году, дебютировал в реслинге в 1978 г. Название его коронного приема — «Удар большой ногой по морде». Его цвета — желтый и красный.

Халк Хоган

Свое прозвище Халк получил не зря. Он снялся во многих голливудских фильмах, начав с роли в «Рокки-3» с Сильвестром Сталлоне. Среди сыгранных им в кино ролей есть даже Санта Клаус, на которого он очень похож. В одном из фильмов — «Бои без правил» — Халк Хоган играет почти самого себя — профессионального бойца, который очень любит детей и борется со злом, окружающим профессиональные бои.

Несмотря на проведение чемпионатов мира, различных индивидуальных и командных соревнований, все действие в реслинге заранее расписано и отрепетировано. Это знают все, но, тем не менее, реслинг пользуется гораздо большей популярностью, чем настоящие поединки. Каждый участник соревнований со-

здает собственный яркий образ, показывает разнообразную технику боевых искусств и акробатические трюки, в драке используется мебель и подручные предметы. Зрители любят и такие сцены, как, например, встревание в драку подружки кого-то из бойцов или дружное «избиение» бойцами судьи. Вот какой номер недавно показал на ринге тот же Халк Хоган. Выйдя на ринг, он объявил, что навсегда уходит из реслинга, поблагодарил всех за внимание. Тут на ринг вылез человек в пиджаке, брюках и галстуке, сказал, что он менеджер Хогана, и начал кричать на него, требуя, чтобы Хоган остался и выполнил условия контракта. К огромному удовольствию зрителей менеджеру досталось и очень сильно! Естественно, все это было игрой, Хоган не ушел, а популярность его стала еще выше.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И ЗДОРОВЬЕ

Спорт приносит высокие достижения и славу, но отнимает здоровье. Физкультура же дает красоту, здоровье и хорошее настроение. В большинстве западных стран серьезными проблемами многих людей становятся сидячая работа и постоянные стрессы. Лучшее средство в такой ситуации — регулярная физическая нагрузка на организм с элементами эмоциональной разрядки. Этому требованию идеаль-

но подходят занятия восточными боевыми искусствами. Любым стилем боевого искусства можно заниматься для здоровья и поддержания формы. При этом важно правильно подобрать физическую нагрузку и максимально уменьшить вероятность получения травм.

Основные движения боевых искусств и восточной оздоровительной гимнастики очень похожи. Активная работа всего тела, нормализация кровообращения, развитие гибкости и координации движений, наконец, естественность — это то, что нужно для хорошего здоровья. Мы знаем удивительные примеры долгой активной жизни мастеров боевых искусств, многие из которых продолжали тренироваться в 80, 90 и даже 100 лет.

В 90-х годах XX века со спадом моды на боевые искусства на Западе появилось новое направление — **фитнес**. Всеобщее внимание привлекли возможности использования древних восточных упражнений и техник для улучшения здоровья и поддержания физической формы. Многие учителя восточных боевых искусств, особенно в США, переквалифицировались в преподавателей фитнеса.

Из связанных с древними искусствами боевых систем наиболее известными стали китайская оздоровительная гимнастика и йога. Огромное значение в этих системах имеет правильное дыхание.

Китайские оздоровительные системы делятся на два типа — комплексы, выполняемые с

напряжением — цигун, и медленные плавные движения, выполняемые с максимальным расслаблением (древние китайские оздоровительные упражнения и элементы тайцзи-цюань).

Йога — это древняя индийская религиозно-философская система, в которой особое внимание уделяется гармоничному развитию тела, прежде всего правильной осанке. Йога включает, в основном, статические упражнения — позы (**асаны**). Элементы йоги используют как для фитнеса, так и для дополнительных занятий по развитию гибкости в боевых искусствах. В действительности, мастера йоги не одобряют такое применение и указывают на необходимость соблюдения важнейшего принципа — все позы йоги должны выполняться на правильном дыхании, с расслаблением и вытягиванием, а не через преодоление напряжения.

После того, как классический **шейпинг** (слово «шейпинг» в переводе означает «придание формы») начал выходить из моды, появилось его новое направление, которое стало необычайно популярным. Специально разработаны комплексы упражнений, предназначенные для улучшения фигуры и развития определенных групп мышц на основе движений, взятых из боевых искусств. Они приобрели популярность благодаря тому, что их регулярно выполняет и демонстрирует на видеокассетах всемирно известная топ-модель **Синди Кроуфорд**.

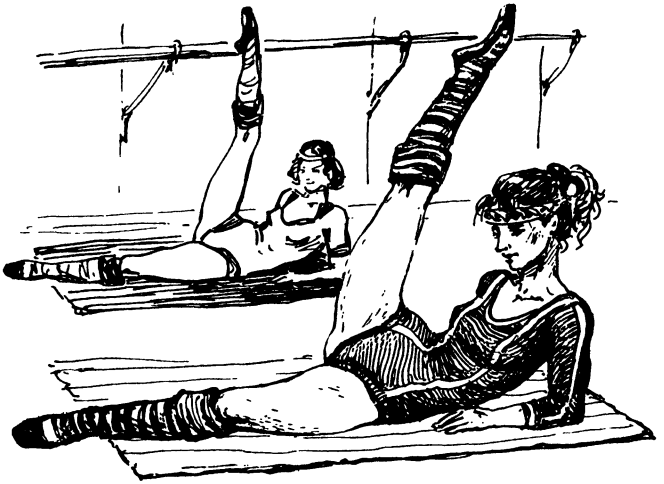
Боевые искусства повлияли и на **аэробику**. Одна из учениц Гитина Фунакоси давно при-

думала **каратэбику** (сочетание аэробики с элементами каратэ), но гораздо большее распространение получила созданная в начале 1990-х годов система **тайбо**.

Создателем тайбо стал **Билли Бленкс**, семикратный чемпион мира по каратэ и кикбоксингу и известный голливудский актер. Чтобы привлечь внимание к оздоровительной аэробике и фитнесу и заинтересовать ими мужчин (и тем, и другим занимаются почти одни женщины), Билли Бленкс с помощью своей дочери придумал новую систему, на разработку которой потратил 20 лет.

Тайбо — это аэробика с элементами бокса и каратэ, идея которой — отработка элементов боевых искусств под музыку — напоминает занятия по тайскому боксу.

Существует множество аспектов, которые выгодно отличают тайбо от других видов фитнеса. Такая аэробика гармонично сочетает различные виды единоборств. Бокс укрепляет, а элементы каратэ развивают мышцы нижней части тела. Кроме того, занятия активизируют сердечно-сосудистую систему, укрепляют иммунитет, кости и мышцы, улучшают реакцию, дают заряд бодрости, тренируют силу и выносливость, повышают жизненный тонус, позволяют снизить вес в максимально короткие сроки. Занятие начинается с разминки, потом отрабатывают ударные движения и выполняют упражнения на силу и выносливость, в конце нужно сделать



Аэробика

растяжку и элементы китайской дыхательной гимнастики.

Занятие по тайбо сопровождается динамичной музыкой. Ее подбирают специалисты, составляя различные сборники. Для повышения качества занятия используется специальное оборудование — лапы-подушки, боксерские перчатки, груша, станок для растяжки, специальное ковровое покрытие для фитнес-зала.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И САМОЗАЩИТА

Многие начинают заниматься боевыми искусствами для того, чтобы уметь постоять за себя при возникновении опасной ситуации

или просто, чтобы научиться хорошо драться. Различные варианты самозащиты заложены в любом стиле боевого искусства, обычно они раскрываются постепенно, по мере овладения базовой техникой. Хорошо известен и тот факт, что тот, кто длительно и регулярно занимается боевыми искусствами, как правило, теряет желание «пойти подраться», не попадает в опасные ситуации или находит возможность выйти из них мирным путем. Это происходит потому, что боевые искусства развивают в человеке спокойствие и уверенность. Если же самозащита, то есть практическое применение техники, является основной целью, лучше пойти на специальные курсы самозащиты.

Обычно отработка приемов самозащиты в любом стиле боевого искусства базируется на наборе технических элементов, взятых из базовых движений, но техника самозащиты отличается и от базовой техники боевых искусств, и от техники, используемой на спортивных соревнованиях.

В уличной драке необходимо уметь оценивать обстановку. В разных условиях применяется разная техника. Например, в холодную погоду мышцы обычно скованны, и движения становятся медленными и затрудненными. Люди тепло одеты, и одежда еще больше стесняет движения, но зато дает хорошую защиту. В таких условиях лучше всего вывести противника из равновесия и бросить его. В теплую погоду люди одеваются легко, и здесь по-

беду может принести техника воздействия на чувствительные точки тела. В поединке на открытом пространстве уместны перемещения, резкие движения вправо и влево, прыжки вверх, уходы вниз и развороты, если борьба идет в комнате, такие приемы вам не пригодятся.

Стиль змеи

Важнейший элемент самозащиты — преодоление чувства страха. Известно, что страх действует на подсознание и не поддается прямому контролю. Многие считают, что смысл занятий боевыми искусствами именно в том, чтобы научиться за счет правильного дыхания преодолевать чувство страха, поскольку это намного важнее, чем собственно защитные действия.

Против одного противника можно использовать любую технику, которой вы хорошо владеете. Не прекращайте свои действия, пока противник не будет полностью побежден. Если нападающих двое, большинство специалистов советуют сначала выбрать того, кто крупнее и сильнее — пока есть силы и энергия, но можно выбрать и более слабого противника — если не хватает уверенности и есть возможность быстро убежать. Можно исполь-

зовать одного противника, чтобы закрываться им от остальных. Если противников двое или больше, нельзя применять технику удержания или бросков с падением, даже если этими действиями овладели в совершенстве.

Удары ногами на нижнем уровне, захваты, броски опрокидыванием и быстрые мощные удары по чувствительным точкам — это наиболее эффективные для уличной драки технические действия. Будьте готовы защищаться от спрятанного противником оружия и, по возможности вооружитесь тем, что окажется под рукой. Например, если обернуть вокруг руки пиджак или шарф, то можно не только защитить руку от режущих ударов ножом, но и наносить удары и закрывать противнику поле зрения. Посмотрите, какими подручными средствами можно вооружиться — это может быть доска, палка, камень, урна для мусора, бутылка, зонт, свернутая газета, туфля с каблуком, сумка, ключи, ручка от щетки, пилочка для ногтей и т.д.

Применить на улице полученные на тренировках навыки не так сложно. Гораздо сложнее применить их, учитывая возможные последствия. Посмотрим, что говорится по этому поводу в **Уголовном кодексе РФ**. Действительно, самозащита на улице — это законное право. Оно называется правом на необходимую оборону. Если человек защищает свою жизнь, то его не накажут за причинение серьезных повреждений и даже за убийство напа-

дающего. Сложность здесь в том, что должна быть доказана необходимость защитных действий — существование реальной угрозы со стороны нападающего и соответствие последствий защитных действий этой угрозе. Например, применение против безоружного нападающего любого предмета в качестве оружия может быть расценено как превышение пределов необходимой обороны. Если добавить еще и всем известный факт, что найти свидетелей в таких случаях бывает очень сложно, становится понятно, почему мастера боевых искусств советуют использовать все возможности для решения конфликтов мирным путем, и, по возможности, убегать от противника, а в самом крайнем случае — если нет другого выхода, стараться использовать надежно выводящую из строя и относительно безопасную для нападающего технику.

Занятия боевыми искусствами вырабатывают у ученика спокойствие и хорошую реакцию — ключевые элементы успешной самозащиты. Если вы спокойны, то сможете контролировать свой страх, оценить обстановку и выбрать наиболее подходящее защитное действие, а по возможности — решить проблему мирным путем. Один из важнейших компонентов самозащиты — готовность ответить на нападение. С помощью интуиции надо выбрать наиболее подходящее ответное действие, затем выполнить его без колебания.

Защитная стойка

Огромное значение для самозащиты имеет знание чувствительных точек и зон тела человека, способов нанесения ударов по ним и вероятных последствий этих ударов.

Глаза — слабое место противника, на которое можно воздействовать при близком контакте. Давление кончиками пальцев вызывает неприятные ощущения, которые заставят противника ослабить захват и отступить. Удар, который удобнее всего наносить пальцами, может привести к серьезной травме или оказаться смертельным.

По ушам наносят удар одновременно двумя ладонями, сложенными «лодочкой». Удар средней силы вызывает резкую боль и временную потерю слуха, при сильном ударе возможен шок, потеря сознания и разрыв барабанных перепонок, приводящий к полной глухоте.

Чувствительные точки носа — это его кончик и основание. Используют различные удары руками, а также удары головой. При сильном ударе возможен перелом носа, сильное кровотечение, потеря сознания.

На короткой и средней дистанции можно нанести удар по точке на подбородке. Удар средней силы на несколько секунд остановит противника. Сильный удар может вызвать серьезную черепно-мозговую травму и перелом челюсти.

В области горла находится несколько чувствительных точек, которые рассматривают как одну чувствительную зону. Давление пальцами на нижнюю часть горла или сжатие кадыка (не забывайте, что кадык есть только у мужчин) вызывает очень неприятные ощущения, которые заставят противника отступить. Сильное сжатие и любые удары могут оказаться смертельными.

В области солнечного сплетения находится чувствительная зона, включающая несколько точек.

Удары в солнечное сплетение противника считают наилучшими для самозащиты — зона достаточно чувствительна, а серьезные последствия маловероятны. Часто используют удары локтем, коленом, ногой, основанием ладони. Удар вызывает кратковременную остановку дыхания. При сильном ударе возможна потеря сознания.

Еще одна чувствительная зона находится сбоку, чуть ниже двух последних «плавающих» ребер. Способы воздействия и результат почти такие же, как для зоны солнечного сплетения. При сильном ударе возможен перелом ребер.

Боковой удар ногой

Низ живота (половые органы) — это очень чувствительная (у мужчин) зона. При самозащите чаще всего используют удар ногой или коленом. При сильном ударе возможна потеря сознания.

При ударах по ногам выбирают зоны середины бедра, колено, голень или пальцы ноги. Удар в колено наиболее эффективен, но может привести к серьезной травме. Удар по пальцам ноги часто применяют при освобождении от захвата сзади.

Вот что в первую очередь советуют тем, у кого мало опыта в самозащите или нет его совсем.

— Следить за дистанцией и правильно выбрать момент начала активных защитных действий (если есть такая возможность).

Обычно советуют не подпускать противника близко. Считается, что нужно немедленно начинать защитные действия, если противник подошел ближе, чем на полтора метра. (Женщины могут использовать и другую тактику — подпустить противника на очень близкую дистанцию).

— Не поворачиваться к противнику спиной. Демонстративный поворот спиной к противнику в сочетании с ударом ногой назад — это хорошая техника, но ее надо очень долго отрабатывать.

— Использовать самые простые действия и подручные предметы.

— Кричать как можно громче.

— Хвататься за противника, чтобы лучше держать равновесие.

Наиболее распространенная тактика самозащиты — один или несколько ударов с последующим бегством.

ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ СИСТЕМЫ

На основе боевых искусств Востока созданы различные системы, предназначенные для применения в боевых условиях. Такие стили включают элементы нескольких школ единоборств. Как правило, в них предусмотрена ускоренная система обучения и отсутствуют и философия, и спортивное направление.

Военно-прикладные стили образуют две основные группы. В системах первой группы главная цель схватки заключается в обезоруживании, обездвиживании и конвоировании противника. Поэтому захваты, болевые приемы, броски преобладают над ударной техникой. Подобные системы осваивают полиция и органы госбезопасности.

Системы второй группы предназначены для уничтожения противника или выведения его из строя на длительный период. Здесь, в основном, используются сильные удары руками и ногами, а также предусматривается применение холодного оружия и подручных средств. Такие системы наиболее популярны в десантных частях и в подразделениях специального назначения.

Несколько подобных систем были разработаны в Японии после Второй мировой войны на основе национальных боевых искусств.

Одной из наиболее эффективных военно-прикладных систем считается **крав-мага**. Это система подготовки израильского спецназа, созданная в конце 40-х годов XX века. Ее автор — **Имай (Имрэ) Лихтенфельд**. Он родился в Будапеште, в семье инспектора полиции, преподававшего дзю-дзюцу. Лихтенфельд-отец был, кроме того, чемпионом по боксу и классической борьбе. Имаю с детства пришлось применять на практике — в уличных драках — уроки отца. В 1941 году Имай эмигрировал в Палестину. Там он по-

ступил на службу в английские части «коммандос», в составе которых сражался до конца войны. Затем он создал боевые группы еврейских сил самообороны в Палестине (Хагана-Палмах), а после образования государства Израиль (декабрь 1947 года) до последнего времени был главным инструктором по рукопашному бою вооруженных сил, спецслужб и полиции.

Основные принципы крав-мага — простота, быстрота и надежность. Изучаются только те приемы, которые отвечают этим трем требованиям. По мнению Лихтенфельда и его учеников, традиционные боевые искусства Востока слишком сложны. Именно поэтому многие их приемы, эффектно демонстрируемые на показательных выступлениях и квалификационных экзаменах, в уличной драке, в боевом столкновении с преступниками или террористами не работают.

Одной из первых русских военно-прикладных систем стала система, разработанная в конце 20-х годов специалистом НКВД **Нилом Ознобишиным**. В ней были объединены техники английского бокса, французского бокса и дзю-дзюцу, а также техника работы с оружием. Современные российские военно-прикладные системы, в основном, созданы на основе самбо и объединяются названием «боевое самбо». К ним относятся система **А. Кадочникова** и пользующаяся большой популярностью в США система **РОСС**.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА НА ЭКРАНЕ

Фильмы, где герои красиво дерутся, любят очень многие, а не только те, кто занимается боевыми искусствами.

Еще не так давно владение боевыми искусствами могло открыть дорогу в кино даже тем, у кого не было актерского образования. И хотя о жизни и работе тех, кто, начав заниматься боевыми искусствами, стал известным киноактером, написано множество книг и статей, споры об обстоятельствах жизни и степени мастерства этих актеров продолжаются до сих пор.

Поединок на экране, без сомнения, отличается и от реальной схватки, и от того, что можно увидеть на спортивных соревнованиях. Ближе всего он к показательным выступлениям по боевым искусствам. Основное требование здесь — зрелищность и оригинальность. Тем не менее, общее впечатление о технике разных стилей боевого искусства создается достаточно точное.

Итак, посмотрим, какие стили и какие особенности боевых искусств Востока можно увидеть на киноэкране. Одной из легенд, связанных с восточными единоборствами, стал Брюс Ли.

Брюс Ли родился 27 ноября 1940 года в Сан-Франциско (США) в год Дракона и в час Дракона (между 6.00 и 8.00 часами утра).

Брюс Ли

В своем первом фильме он снялся в возрасте трех месяцев — сыграл маленькую девочку. Переехав в Гонконг, Брюс Ли сыграл в кино еще несколько детских ролей.

В 1953 году он начал заниматься винчунь кун-фу у известного мастера **Ип Мана.**

В 1959 году Брюс Ли вернулся в США. Из Гонконга его заставили уехать постоянные уличные драки и интерес мафии.

В США Брюс закончил философский факультет Вашингтонского университета. Оставшись в университете, он стал читать лекции по философии кун-фу и китайской философии, продолжая заниматься самостоятельно и преподавать кун-фу.

На основе техники винчунь Брюс Ли создал свой собственный стиль, который назвал **джит кун до** — «Путь опережающего кулака».

В 1964 году после показательных выступлений в рамках турнира по каратэ Брюс получил приглашение в Голливуд. Он начал с небольших ролей в популярных телесериалах и сразу стал пользоваться успехом у зрителей.

В 1971 вышел фильм «Большой Босс», а в 1972 году — «Кулак ярости», которые пользовались огромным успехом.

Получив признание, Брюс Ли начал снимать собственные фильмы. Его первым фильмом стал «Путь дракона», где роль главного противника Брюса сыграл **Чак Норрис**.

Еще в 1972 году Брюс Ли задумал фильм «Игра смерти», в котором он хотел собрать лучших мировых специалистов по боевым искусствам. На роль главного противника Брюс пригласил своего друга и ученика **Карим Абдул-Джаббара** — звезду американского профессионального баскетбола. Действие фильма происходит на острове. На верхнем этаже храма-пагоды находится сокровище. Путь к нему охраняют мастера разных боевых стилей. На первом этаже искателей сокровища должен остановить мастер каратэ — **Боло Янг**. Второй этаж стережет специалист по хапкидо, в фильме эту роль играл обладатель седьмого дана **Чи Хон Джой**. Третий этаж защищает мастер ушу, четвертый — мастер эскрима, роль которого исполнил старый друг и ученик

Брюса **Дэн Иносанто**. Последовательно побеждая всех этих мастеров, герой (разумеется, в исполнении самого Брюса!) добирается до последнего этажа, где его встречает «мастер без традиций», свободный боец — Карим Абдул-Джаббар. Брюс решил, что зрителям будет очень интересно посмотреть на схватку с темнокожим противником-гигантом. (Рост Абдул-Джаббара около 220 см, а Брюса — 168 см). Карим с большим энтузиазмом откликнулся на это предложение, и в течение недели они придумывали свой поединок. Фильм вышел на экран уже после смерти Брюса (он был закончен при участии другого актера).

Брюс Ли умер в 1973 году. Ему было всего 32 года.

Причина смерти Маленького Дракона до сих пор точно не установлена. Существует множество версий. Вроде бы Брюс Ли умер от отека мозга из-за необычно сильной реакции организма на простую таблетку от головной боли. Это официальная версия, но в нее мало кто верит. Говорят и о перенапряжении, и о тайном употреблении наркотиков. Существует и гипотеза о мести кого-то из старых китайских мастеров, владеющих «искусством замедленной смерти» — незаметным энергетическим ударом, от которого человек умирает через определенное время. Наконец, есть предположение и о вмешательстве темных сил, возродившихся из-за упоминания смерти в названии фильма Брюса.

В 1994 году трагически погиб сын Брюса **Брэндон Ли**, тоже известный киноактер. Есть мнение, что действовали те же злые силы, поскольку в своем последнем фильме «Ворон» Брэндон сыграл поднявшегося из могилы мертвеца. Брэндон был убит прямо на съемках фильма — пистолет непонятным образом оказался заряжен настоящей пулей.

Брюс Ли был первым, кто смог представить боевые искусства на экране в виде эффектного зрелища. Он стал образцом для многих мастеров боевых искусств, начавших работать в кино.

«...Моя первая любовь — боевые искусства, — писал Брюс Ли. — Под боевыми искусствами я понимаю не имеющее ограничений атлетическое выражение движений души человека. Воинское искусство также означает ежедневные, на манер муравья, физические усилия, нацеленные на непременное повышение своей квалификации. Жить — это значит свободно выражать себя в своем творении. Творение, я должен сказать, есть не что-то раз и навсегда зафиксированное или неизменное. Я надеюсь, что мои друзья — мастера боевых искусств, смогут раскрыться навстречу реальной жизни. Я желаю вам успеха в сложном процессе постоянного поиска своего единственного пути...»

Чак Норрис — «Крутой Уокер». **Чак Норрис** — семикратный чемпион мира среди профессионалов каратэ, кинозвезда Голливуда.

Настоящее имя Чака Норриса — **Карлос Рей Норрис**. Он родился в 1940 году в маленьком городке Вилсон, штат Оклахома, США.

Чак Норрис

Окончив школу, Чак Норрис записался в ВВС и в 1959 году был направлен в Корею. Именно на военной базе его стали называть Чаком. В армии он активно занимался дзюдо и корейскими боевыми искусствами.

В 1963 году Чак Норрис открыл первую школу каратэ, год спустя — вторую, а в 1965 году он отправился на чемпионат всех звезд в Лос-Анджелес и стал победителем. В 1968 году Чак создал сеть школ каратэ (всего их насчитывалось 32). В том же году он стал чемпионом мира по каратэ в полутяжелом весе и сохранял это звание в течение семи лет.

В 1977 году журнал «Черный пояс» назвал Чака «Человеком года». Первой заметной ролью Чака Норриса в кино стала роль негодяя в фильме «Путь Дракона». Мы хорошо знаем Чака Норриса по телесериалу «Крутой Уокер».

Чак Норрис стал автором большого количества телевизионных шоу, издает свой журнал, написал 7 книг, занимается разработкой и рекламой спортивных тренажеров.

Его стиль на экране — практическое применение каратэ и тэквондо. Техника Чака Норриса очень реальна — многие приемы, показанные им на экране, действительно применимы на улице.

Когда Чака спросили, в качестве кого он хотел бы остаться в памяти людей, он ответил — общественного деятеля. Чак участвует в различных благотворительных программах. Он учредил свой фонд, название которого можно перевести как «Удар ногой по наркотикам в Америке». Этот фонд поддерживает разработанную Чаком программу занятий с трудными подростками, включающую, естественно, обучение боевым искусствам.

В фильме «Круговые удары» Чак сыграл самого себя. В картине он помогает больному астмой мальчику победить свою болезнь с помощью боевых искусств. В основу этой идеи положены реальные факты. Именно астма заставила серьезно заняться боевыми искусствами **Ричарда Нортона.** Он изучал каратэ стиля годзю-рю. Стать знаменитым актером ему помог Чак Норрис.

«Русский боксер» Дольф Лундгрен. Дольф Лундгрен родился в Швеции в 1960 году. В 14 лет начал заниматься каратэ стиля кёкусинкай, был учеником Масутацу Оямы. Кроме каратэ занимался кикбоксингом.

В 1980 и 1981 годах Дольф был чемпионом Европы в тяжелом весе, а в 1982 году стал по-

бедителем открытого чемпионата Австралии по каратэ.

Помимо боевых искусств Дольф Лундгрен активно занимается бодибилдингом и фитнесом, поэтому очень хорошо смотрится на экране. В 1987 году он выпустил учебную видеокассету с упражнениями, подобранными на основе своих тренировок.

Дольф Лундгрен

Дольф Лундгрен учился в Швеции, затем продолжил образование в США. Его первой заметной ролью в кино совершенно неожиданно оказалась роль русского боксера по имени Иван Драго в фильме «Рокки-4» с Сильвестром Сталлоне. На эту роль он был выбран из 5000 претендентов!

Мы знаем Лундгрена прежде всего по «Рокки» и по фильму «Разборки в маленьком Токио», где вместе с ним снимались **Тосисиро Обата**, Брэндон Ли, Боло Янг **и Кэри-Хироюки Тагава**. Лундгрен сыграл главную роль в замечательном фильме-сказке «Хозяева вселенной».

Синтия Ротрок — лицо с обложки. Бесспорно, **Синтия Ротрок** — самая известная

женщина, представляющая на экране боевые искусства. Её боевые навыки — результат многих лет упорных занятий корейскими и китайскими единоборствами.

Синтия Ротрок родилась в США в 1957 году. Боевыми искусствами начала заниматься в 14 лет под влиянием друзей. Упорные тренировки дали отличный результат. В 1981–1985 годах Синтия Ротрок сохраняла титул победительницы чемпионата США по каратэ (среди мужчин!). Она была первой женщиной-мастером боевых искусств, чьи портреты появились на обложках журналов.

Сниматься в кино Синтия Ротрок начала в Гонконге. Ее дебют состоялся в фильме «Шанхайский экспресс». Из гонконгских звёзд в нем снимались **Само Хун** и **Юнь Бьяо**. Ее взяли на роль, для которой первоначально в США искали актера-мужчину. Синтия настолько понравилась создателям фильма, что они переделали сценарий. Так Синтия стала первой актрисой с Запада, снявшейся в гонконгских боевиках. Она провела в Гонконге пять лет, продолжая сниматься в фильмах, выпускаемых Само Хуном. Только случайность помешала Синтии сняться с Джеки Чаном в фильме «Доспехи бога».

К 2000 году Синтия сыграла роли в более чем 30 фильмах, выпущенных в США и Гонконге. Среди них «Не отступать, не сдаваться-2», «Леди-дракон», «Суперотряд».

Синтия Ротрок на экране демонстрирует важнейшее для боевых искусств качество — естественность движения. При этом у нее мощные и четкие удары, особенно ногами. Коронный удар Синтии Ротрок, подтверждающий ее необычайную гибкость — удар пяткой ноги по лбу противника при захвате спереди.

Вот какая полушуточная характеристика Синтии появилась в американском журнале «Черный пояс»: «...«конский хвостик» лучше, чем у Сигала, грудь лучше, чем у Арнольда, взгляд затмевает глаза Ван Дамма и Норриса. К тому же, в отличие от Сталлоне и Уиллиса, она побеждает негодяев, уверенно двигаясь на высоченных каблуках!»

Стивен Сигал появился на экране очень вовремя — когда зрителям уже стало надоедать и каратэ, и ушу. Он стал первым, кто сумел эффектно показать на киноэкране технику айкидо.

Стивен Сигал

Стивен Сигал родился 10 апреля 1950 года в США. Его отец многие годы работал в Центральном разведывательном управлении США. В годы Второй мировой войны он под видом мис-

сионера был резидентом в Шанхае. Но в начале 1949 года ему пришлось бежать с беременной женой на Тайвань, чтобы не попасть в руки вошедших в город коммунистов. Затем Сигал добрался до Америки, где в Детройте и родился их единственный сын. Его воспитывали в духе преклонения перед восточной культурой и философией. Еще в раннем детстве Стивен выучил японский и китайский языки.

В 16 лет он увлекся каратэ, в возрасте около 20 лет начал серьезно заниматься айкидо. Закончив обучение в центре Айкикай в Токио, Стивен Сигал, получивший мастерскую степень и право преподавания айкидо в любой стране мира, открыл свой клуб в Осаке. Иностранцы ни до, ни после него не осмеливались преподавать японцам японские боевые искусства.

Сигал уже тогда обращал основное внимание на возможности практического применения техники айкидо.

Вскоре возмущенные конкуренты — мастера не только айкидо, но и каратэ и джиу-джитсу — начали присылать ему вызовы на поединки, которые Сигал неизменно принимал и выигрывал у одного соперника за другим. Тогда побежденные обратились за помощью к националистически настроенным якудза. Попытки запугать и морально сломить незваного пришельца не увенчались успехом. После этого мафиози прониклись к нему уважением и оставили в покое — сломить его было невозможно, а убивать человека, до-

казавшего свою физическую и духовную силу, дерзнувшего бросить вызов всем наследникам самураев, считалось делом недостойным.

В 1984 году Сигал продал клуб в Осаке и уехал в Калифорнию, где зарабатывал на жизнь преподаванием айкидо. Практически сразу же его стали привлекать к работе в качестве телохранителя особо важных персон.

Первый же фильм с участием Сигала — «Над законом» («Нико-1») принес ему всемирную славу. В картине Сигал сыграл роль чикагского полицейского Нико Тоскани, ветерана вьетнамской войны, который в детстве увлекался айкидо, изучал его в Японии и даже тренировал японцев — здесь использована собственная биография Сигала.

Стиль Сигала — это айкидо айкикай в практическом применении. Завистники говорят, что Сигал никогда не отличался добротой и любовью к людям, то есть не соответствует моральным идеалам боевых искусств вообще и айкидо в особенности. Говорят и о том, что он обманом женился на дочери японского мастера, чтобы открыть клуб в Японии, а потом бросил ее с двумя маленькими детьми. Но в любом случае, Сигал внес огромный вклад в подъем популярности айкидо, которое многие до его появления на экране считали «нереальным» и называли «балетом, а не боевым искусством». Сигал очень удачно добавил к айкидо элементы других боевых искусств, которые изучал — каратэ, дзюдо, дзю-дзюцу и кендзюцу.

Стивен Сигал не только снимается в кино. Он продолжает преподавать айкидо. Кроме того, он увлекается буддизмом — особенно его привлекает ламаизм. «Я провел часть жизни на Востоке», — говорит Сигал. «Изучение тибетского и японского направлений буддизма помогло мне понять древние традиции. Я убежден, что древние традиции надо поддерживать и продолжать».

Тосисиро Обата владеет айкидо стиля ёсинкан. Он учился в Японии у основателя стиля Годзо Сиоды.

Семейство Обата имеет родственные связи с кланом **Хейке**. Обата родился в Японии в1948 году. Его предки были известными мастерами меча и военными стратегами.

В 1966 году 18-летний Обата отправился в Токио учиться боевым искусствам. Из многочисленных стилей и направлений, которые можно найти в столице Японии, он выбрал школу ёсинкан. Помимо айкидо, Тосисиро Обата изучал работу с оружием — мечом и палкой. Он учился у известных мастеров лучших фехтовальных школ Японии.

С 1980 года Тосисиро Обата живет и преподает боевые искусства в США.

Обата — автор книг, статей и видеокассет по айкидо, переводчик книг по истории Японии. Он называет свой стиль «Айкидзюцу самураев». У него своя школа в США. Обата выступает за правильное понимание айкидо и не

одобряет злоупотребления концепцией «управления энергией». В понимании Обаты айкидо — это прежде всего техника и правильное применение силы.

Обату часто приглашают для работы консультантом—постановщиком поединков в кинофильмах. Его можно увидеть и на экране. Обата специализируется на отрицательных ролях, играя небольшие роли мафиози и бандитов (например, в фильме «Разборки в маленьком Токио»). В основном он демонстрирует работу с оружием.

Бенни Уркидес родился в 1952 году. Ему очень повезло с родителями — отец был профессиональным боксером, а мать занималась борьбой. Поэтому изучать боевые искусства Бенни начал с самого раннего детства.

Бенни Уркидес — профессиональный кикбоксер. Его прозвище — Джет («Реактивный»). Коронным ударом Уркидеса стал удар ногой с разворотом в прыжке («вертушка»). На спортивном ринге Бенни Уркидес остался непобежденным. Он провел более 200 боев, не проиграв ни одного, а в поединках на чемпионатах мира выиграл все 63 боя, из них 57 — нокаутом. Уркидес при росте 168 см и весе 72 кг неоднократно успешно дрался с соперниками, намного превосходившими его по росту и весу. Много раз он побеждал боксеров. Еще в начале 80-х годов обладатель четырех высших кикбоксерских титулов Бенни Уркидес бро-

сил вызов знаменитому боксеру **Рэю Леонарду**, но Рэй этот вызов не принял.

Считают, что именно благодаря Уркидесу родившийся в Америке кикбоксинг стал мировым видом спорта, автором самого названия «кикбоксинг» тоже считается Бенни Уркидес. Еще один рекорд Уркидеса — его долгая спортивная карьера. Он победил на шести чемпионатах мира, при этом выступал в пяти весовых категориях в течение 24 лет. Уходя из спорта в возрасте 42 лет, он победил 25-летнего японского чемпиона **Ёсихизу Тагами**.

Бенни Уркидес руководит центром боевых искусств в Калифорнии. С 1991 года он называет свой стиль уже не кикбоксинг, а **укидокан каратэ**. «Это синтез тех девяти дисциплин, которые я изучал — каратэ, кэндо, айкидо, дзю-дзюцу, английского бокса, фулконтакта, кикбоксинга, муай тай», — говорит Бенни. «Я взял из всех этих дисциплин то, что мне подходило, что помогало лучше драться и побеждать. Мой личный опыт — это не только ринг, но и улица... Мои ученики должны одинаково уверенно противостоять и боксерам, и борцам, и каратистам как в спортивных поединках, так и в уличных схватках».

Бенни Уркидес стал одним из самых высокоплачиваемых и знаменитых во всем мире учителей и консультантов по боевым искусствам, личным инструктором звезд Голливуда и топ-моделей. Среди его учеников Жан-Клод

Ван Дамм и Чак Норрис, а также многие известные голливудские актеры — Том Круз, Николь Кидман, Николас Кейдж, Мишель Пфайфер, Патрик Суэйзи, Курт Рассел. Бенни — автор четырех книг и восьми учебных видеокассет.

Но Бенни не только регулярно участвует в постановках боев и индивидуально обучает боевым искусствам за большую плату. Бенни Уркидес довольно часто сам появляется на киноэкране. Он играет небольшие роли негодяев, причем удивительно естественно двигается и дерется в обычном костюме — брюках и пиджаке. (Уркидес снялся, например, в фильмах с Джеки Чаном— «Закусочная на колесах», «Дракон навсегда».) Недавно он стал героем серии японских комиксов под названием «Реактивный Бенни».

Жан-Клод Ван Варенберг (Ван Дамм) родился в 1960 году в Бельгии, в семье бухгалтера и продавщицы цветов. Он был слабым ребенком, часто болел и проигрывал драки на улице. В детстве Жан-Клод занимался балетом, потом увлекся бодибилдингом. Каратэ с Жан-Клодом занимался друг отца, который проводил со слабым ребенком индивидуальные занятия, и мальчик добился больших успехов, выиграв чемпионат Европы по каратэ.

Через несколько лет он отправился в США — хотел стать киноактером. Но в Голливуде был не нужен молодой каратист без

Ван Дамм

актерской подготовки, который к тому же плохо знал английский язык. Ван Дамм не терял надежды. Он подрабатывал вышибалой в ресторане и ходил на курсы языка. Ему пришлось использовать хитрость, чтобы привлечь к себе внимание. По одной версии он подстерег известного голливудского продюсера на выходе из ресторана и продемонстрировал ему серию красивых ударов, по другой версии — попросил своих друзей организовать «нападение бандитов», которых обратил в бегство.

Ван Дамм начал со второсортных картин и эпизодических ролей. На молодого бельгийского актера впервые обратили внимание после фильма «Не отступать, не сдаваться», однако настоящий успех пришел несколькими годами позже: «Кровавый спорт», «Кикбоксер» «Самоволка», «Двойной удар» сделали из Ван Дамма суперзвезду, а «Универсальный солдат» и «Трудная мишень» закрепили этот успех.

В фильме «Кровавый спорт» Ван Дамм сыграл реально существующего человека по фамилии **Дюкс** — своего друга, участвовавшего в подпольных боях в Гонконге и Таиланде.

Увы, потом Дюкс подал в суд и на Ван Дамма, и на продюсеров фильма — решил, что ему должны заплатить за использование фактов его биографии. Судебный процесс он проиграл, а с Ван Даммом больше не разговаривал.

Ван Дамм называет свой стиль кикбоксингом. Красоту и зрелищность его поединкам придает хорошая балетная подготовка — у Ван Дамма прекрасная растяжка, четкие вращения и удивительное равновесие. Его любимое упражнение на киноэкране — поперечный шпагат между двумя стульями — одна нога на одном стуле, а вторая — на другом.

ДЖЕКИ ЧАН — РОДОНАЧАЛЬНИК КОМЕДИЙНЫХ БОЕВИКОВ

Джеки Чан родился в Гонконге в очень бедной семье. В семь лет его отдали в закрытую школу при Пекинской опере.

Искусство традиционной китайской оперы тесно связано с ушу и сочетает музыку и пение, танец, диалоги, акробатические трюки и элементы боевых искусств. Движения ушу, которые могут выполняться как с оружием, так и без него, используются в измененной форме — здесь главное красота и зрелищность движений.

Порядки в школе и режим были крайне суровыми. Отдавая туда ребенка, родители

Джеки Чан

подписывали контракт, в котором давали обязательство не предъявлять претензий в случае его увечья или смерти. Занятия продолжались каждый день с 6 часов утра до полуночи.

В таких условиях Джеки провел 10 лет, обучаясь танцам, пению, акробатике, пантомиме, драматургии и боевым искусствам. Вместе с ним учились **Само Хун** (известный нам по многочисленным боевикам, в частности, по сериалу «Китайский городовой») и **Юнь Бьяо**, также ставший известным актером. Друзья, которых называли «тремя братьями», и еще четыре ученика были отобраны в группу, которая называлась «Семь маленьких счастливцев» и давала раз в неделю небольшие представления в Опере.

С детства кумиром Джеки был Брюс Ли. Уже первая самостоятельная роль привлекла к нему внимание продюсеров. С этого момента начался его стремительный взлет к славе.

Продюсер гонконгской студии «Голден Харвест» **Ло Вэй** дал ему два новых имени: Джеки Чан и Шин Лун («ставший драконом»).

В 1977 году Джеки снялся в одной из главных ролей в пародии «Каратист-бездельник». Картина не имела коммерческого успеха, но это было новое слово в гонконгском кино, в нем впервые были объединены юмор и боевые искусства. Этот фильм был началом формирования собственного стиля Джеки, его знаменитых комедийных боевиков. В 1978 году выходят «Змея в тени орла» и «Пьяный мастер», первые хиты Чана, принесшие ему всемирную славу. «Пьяный мастер» собрал более миллиона долларов в Гонконге и стал самым успешным фильмом в Малайзии, Сингапуре и Японии. Джеки, решив, что способен на большее, разорвал контракт с продюсером Ло Вэем. Такой поворот событий очень разозлил Вэя, который был связан с мафией, контролировавшей кинематограф. Жизни Чана угрожала реальная опасность, но ему помог Рэймонд Чоу, глава студии «Голден Харвест».

Джеки Чан смог разрушить уже ставший привычным экранный образ «великого мастера боевых искусств», очень удачно внося в боевые сцены элементы юмора.

Вот что он сказал в одном из интервью: «В противовес Брюсу Ли, который всегда в своих фильмах выступает как герой настоящий и суровый, лично я играю простого паренька, неизвестного, но который всегда побеждает, потому что он более ловок. Я хочу, чтобы мои фильмы привлекали и женщин, и детей. Вместо того, чтобы ставить боевики, я стараюсь вставить в фильм как можно больше юмора».

Помимо ушу Джеки изучал хапкидо. Его учителем был Джин Пал Ким, тоже снимавшийся в гонконгских фильмах. В хапкидо Джеки особенно интересовали красивые высокие удары ногами с прыжками и вращениями, которые очень хорошо смотрятся на киноэкране.

Джеки Чан не придерживается строго определенного стиля, хотя очень хорошо показывает разные стили ушу (особенно «звериные») в пародийно-иронической форме. В поединках Джеки Чана главное — его удивительное мастерство перемещения — важнейшее для боевых искусств качество. Сражаясь с несколькими противниками, он постоянно двигается и постоянно держит их всех под контролем. Все сложнейшие трюки в своих фильмах Джеки исполняет сам. Он получил много серьезных травм, но каждый раз возвращался на киноэкран в следующей картине. Самую серьезную травму он получил в 1986 году на съемках фильма серии «Доспехи бога». Джеки должен был прыгнуть со стены

на дерево, но ветка сломалась, и он упал с более чем10-метровой высоты и ударился головой о камень. Понадобилась сложная операция и несколько месяцев интенсивной восстановительной работы, прежде чем актер снова смог сниматься.

Джеки Чан

Лучшие фильмы с участием Джеки Чана: «Доспехи бога», «Закусочная на колесах», «Проект А», «Час пик». В конце почти всех фильмов Чана нам показывают рабочие моменты съемок и неудачные дубли — это убеждает всех в том, что Джеки действительно не щадит себя, работая на съемках.

Джеки рассказывает, что тренируется ежедневно по 3 часа: бегает по 8 километров и выполняет различные упражнения на развитие гибкости. У Джеки своя группа каскадеров. Он учит их сам, причем метод обучения строится на том, что первые один-два года ученик только наблюдает за работой других и выполняет подручную работу.

Джеки Чан стал очень богатым человеком, но он не забыл о своем тяжелом детстве. Он помогает бедным детям в Гонконге и даже создал свой собственный благотворительный фонд.

ДРУГИЕ АКТЕРЫ, СТАВШИЕ ПОПУЛЯРНЫМИ БЛАГОДАРЯ ЕДИНОБОРСТВАМ

Янг Це (Боло Янг) родился в Китае. Он изучал кун-фу под руководством многих мастеров, дополнительно занимался акробатикой и бодибилдингом. В 60-е годы Боло переехал (по одной из версий — добрался вплавь!) из Китая в Гонконг. В Гонконге Боло преподавал бодибилдинг. Там же он начал сниматься в кино, играя рослых, мускулистых негодяев. Снимаясь в фильмах, он продолжал совершенствовать свои навыки боевого искусства, не прекращая занятия бодибилдингом. В 1970 году Янг завоевал титул «Мистер Гонконг». В 1973 году Брюс Ли выбрал его для исполнения роли лучшего бойца наркобарона Мастера Хана в фильме «Входит дракон». С Брюсом Боло познакомился случайно — они вместе снялись в небольшом рекламном ролике. В фильме «Входит дракон» не было поединка Брюса с Боло, но Брюс пообещал, что «убьет» Боло в своем следующем фильме. Этой картиной должна была стать «Игра смерти», которую Брюсу так и не удалось завершить. В фильме Боло фигурирует как «чемпион юго-восточной Азии по сётокан каратэ».

В 70–80-е годы Боло Янг снялся почти в сотне гонконговских боевиков, но всемирную известность ему принесли два популярных фильма с участием Жан-Клода Ван Дамма — «Кровавый спорт»и «Двойной удар».

Боло Янг, помимо прекрасной техники, показывает хорошую концентрацию и способность видеть все действия противника, не глядя на него. Боло Янга заслуженно считают намного сильнее многих его «положительных» противников.

Марк Дакаскос владеет стилем своего отца. Это смешанный стиль, имеющий китайские и филиппинские корни, — комбинация каратэ, дзюдо, дзю-дзюцу, ушу и западного бокса.

Марк Дакаскос — сын знаменитых мастеров боевых искусств **Эла Дакаскоса** и **Морико МакВэй**, которая была одной из студенток Эла. Отец стал первым учителем Марка. До шести лет Марка воспитывали бабушка и дедушка, а затем в его жизни произошли большие перемены. Отец женился на **Малии Бернал**, которая не только заменила Марку мать, но и стала его вторым учителем. Она была одним из десяти лучших мастеров кунфу в Соединенных Штатах и в течение пяти лет — лучшей среди женщин.

Марк учился боевым искусствам у своих родственников до 18 лет, затем изучал разные стили и направления китайских боевых искусств.

На первый турнир Марк Дакаскос попал в 7 лет. К восемнадцати годам он уже участвовал более чем в 200 турнирах от Европы до Соединенных Штатов, почти постоянно занимая призовые места. К девяти годам Марк завое-

вал первое место на международном чемпионате в Лонг-Бич среди юниоров.

За успехами сына последовал и карьерный рост его родителей. Малия и Эл были признаны лучшими учителями кун-фу в США и получили приглашение из Германии поделиться опытом. Марк объездил всю Европу, потом отправился изучать ушу на Тайвань.

Занимаясь боевыми искусствами, Марк не забывал об образовании. Он выучил китайский язык и закончил курсы актерского мастерства. В 19 лет он первый раз сыграл роль в спектакле.

Для съемок фильма «Только сильнейший» Марк специально изучал **капоэйру** — боевое искусство Латинской Америки, привезенное туда из Африки рабами-неграми.

Подготовка Марка Дакаскоса позволяет ему показывать на экране очень разнообразную технику — сочетание разных стилей и направлений китайских и японских боевых искусств. Один из его лучших фильмов — «Драйв».

Огромную зрительскую популярность Марк завоевал, снявшись в телевизионной рок-драме по мотивам знаменитого фильма «Ворон» — того самого, на съемках которого погиб Брэндон Ли.

Марк продолжает изучать все новые стили боевых искусств, чтобы разнообразить свою технику. Он около года занимался английским боксом, потом увлекся тайцзи.

Джет Ли — мастер спортивного ушу. Он не родственник Брюса Ли, его настоящее имя — **Ли Лянцзе**.

Ли Лянцзе родился в 1963 году в Шэньяне (административный центр провинции Ляонин, КНР). Восьмилетним мальчиком он начал заниматься ушу в пекинской любительской спортивной школе. В 1974 году он вошел в сборную Пекина, и в том же году стал чемпионом КНР среди мальчиков по многоборью (то есть в абсолютном зачете, по сумме очков, набранных за выступление в разных разделах) и по комплексам с мечом-дао.

С 1980 года Джет Ли начал сниматься в кино, сыграв главную роль в сериале «Монастырь Шаолинь». Первую и третью серии этого сериала без преувеличения можно назвать лучшими художественными фильмами о Шаолине. Поразительно, что оба фильма снимались практически без применения спецэффектов. Ли не было и двадцати лет, когда его пригласили сыграть роль в китайском фильме «Храм Шаолинь». Этот фильм прошел в Китае с большим успехом, а Джет Ли получил благодаря этой картине

Джет Ли

огромную популярность и известность. В Китае фильмы со сценами боев стали очень популярными. Последовали продолжения «Храма Шаолинь» — «Малыши из Шаолиня» (1983) и «Боевые искусства Шаолиня» (1986), в которых Джет Ли играл главные роли.

В 1986 году Джет Ли решил попробовать себя в качестве режиссера. Он снял фильм «Рожденный защищать», сыграв в нем главную роль. Этот фильм провалился в прокате и до сих пор остается единственной режиссерской работой Ли.

В начале 90-х годов Джет Ли перебрался в Гонконг, где стал настоящей звездой кино.

Следующей удачной работой актера был фильм 1991 года «Однажды в Китае», который имел большой успех у зрителей, а также получил хорошие отзывы критиков. Затем были сняты еще два продолжения этого фильма.

После этого актер сыграл много ролей, выпуская по несколько фильмов в год. К 1998 году Джета Ли заметили и в Голливуде. Его пригласили на роль главного злодея в фильме «Смертельное оружие-4». После этого актер начал сниматься и в других американских фильмах.

В 2000 году на экраны вышел фильм «Ромео должен умереть». Ради этой картины Ли отказался от главной роли в ставшем намного более успешным фильме «Крадущийся тигр, затаившийся дракон», которую сыграл актер **Чоу Юнь Фат**.

В 2001 году Джет Ли снялся в фильмах «Поцелуй дракона» и «Противостояние». Джет Ли говорит, что хотел показать в этих фильмах настоящую жесткую боевую работу в противовес «красивым полетам», которые можно видеть во многих фильмах последних лет.

Вот что говорит Джет Ли о боевых искусствах: «Боевое искусство очень сложно объяснить. Это похоже на музыку. Бывает разная музыка — классика, джаз... Я занимался 10 лет и выучил много стилей. Тут надо слушать сердцем, как музыку. Что бы ни говорил учитель, его слова надо чувствовать».

Робин Чоу родился в 1960 году в Гонконге. Он был четвертым ребенком в небогатой семье. В 1971 году семья переехала в США. Робин начал заниматься боевыми искусствами в 19 лет — сначала каратэ, потом ушу. Ничего не сказав родителям, он уехал на несколько месяцев в Китай, чтобы продолжить обучение.

Вернувшись в США, Робин закончил университет и стал специалистом по компьютерам и электронике. Однако работа ему не нравилась, а однажды 25-летний Робин внимательно посмотрел на своего начальника. Боссу было 37 лет, но выглядел он намного старше, у него был отвисший живот и перхоть в волосах. «Неужели я стану таким же в 37 лет?» — подумал Робин. Он бросил работу и поехал в Гонконг — просто чтобы отдохнуть и немного подумать о своих планах. Но почти сразу по-

сле приезда ему начали предлагать сначала работу каскадера, а потом и роли в гонконгских фильмах.

В 1994 году Робин вернулся в США, собираясь все же заняться бизнесом — открыть собственное дело. Но в этом же году его из многих претендентов выбрали на роль Ли Кана в фильме «Смертельная битва», принесшую ему мировую известность. Главного негодяя в этом фильме сыграл **Кэри-Хироюки Тагава**. Робин Шоу с огромной благодарностью вспоминает о работе с Тагавой. «Я сначала его очень боялся — у него ужасное лицо и пугающий голос. Но когда я узнал его получше, он мне очень понравился. Он много помогал мне, давал советы в перерывах между съемками. Он действительно хотел помочь и не боялся, что моя роль будет более заметна, чем его».

Робин Чоу продолжает сниматься. Еще одна его известная роль — помощник главного героя в американской комедии «Ниндзя из Беверли-Хиллз».

Кэри-Хироюки Тагава. «Мне очень повезло, что в кино пришла мода на негодяев-азиатов. Хорошо сыграть негодяя очень важно для фильма. В этом мне помогла подготовка по боевым искусствам», — сказал в одном из своих интервью **Кэри-Хироюки Тагава.**

Кэри-Хироюки Тагава родился в 1950 году в Японии в семье военнослужащего. Вскоре он переехал с отцом в США. В школе Кэри начал заниматься кендо, затем каратэ стиля сё-

токан под руководством ведущего мастера школы **М. Накаямы.** Занятия боевыми искусствами были очень важны для японца, живущего на юге США. Кэри рассказывает, что старался драться как можно меньше. «В драке нет настоящего победителя», — считает Тагава. «Конфликт в любом случае надо стараться решить мирным путем».

Тагава хоть и редко, но играет и положительные роли. Одна из них — роль полицейского в телесериале «Детектив Нэш Бриджес».

Его действительно замечательно сыгранных негодяев мы знаем по фильмам «Смертельная битва», «Разборки в маленьком Токио», «Кикбоксер-2».

Тагава живет на Гавайских островах. Он пишет сценарии, продолжает сниматься и ведет занятия в своей школе боевых искусств. Тагава понимает боевые искусства не так, как многие другие. В полном несоответствии со своим имиджем он интересуется в первую очередь философией и энергетикой боевых искусств и использует методы обучения, совсем не похожие на те, с помощью которых учили его самого. Он рассказывает, как на занятиях в Японии под руководством М. Накаямы его спарринг-партнером оказался намного более опытный боец, который неожиданно нанес в полную силу двойной удар ногами (в прыжке — одной и сразу второй ногой), с которым Тагава был незнаком и потому не смог защититься. Но, поднявшись, он уложил своего противника ударом кулака, разбив

ему лицо. После этого случая изменилось его отношение к обучению боевым искусствам. С самого начала Тагава обращает внимание своих учеников на правильное дыхание и управление внутренней энергией. Созданная Тагавой система боевых искусств называется **чунь-син.**

КАК ЖЕ БЕЗ АРНОЛЬДА?

Когда заходит разговор о боевых искусствах в кино, многие в первую очередь вспоминают совсем даже не Брюса Ли, а Арнольда Шварценеггера. Поэтому мы расскажем о нем здесь, хотя боевыми искусствами Востока Арнольд никогда не увлекался. Он занимался бодибилдингом. К 20 годам Арнольд уже был «Мистером Европа» и самым молодым в истории «Мистером Вселенная». Он шесть раз становился «Мистером Олимпия», побеждал на многих других соревнованиях и в результате вошел в историю спорта как один из самых известных культуристов.

«Железный Арни» родился в 1947 году в небольшом австрийском городке Грац. Он с детства занимался спортом, любил участвовать в разных соревнованиях и собирался стать профессиональным футболистом.

В возрасте 22 лет Арнольд решил искать счастье в Голливуде. Его внешность, телосложение и титул «Мистер Вселенная» произвели хорошее впечатление. За одну из своих первых

ролей в кино Арнольд получил приз «Золотой глобус» в номинации «Лучший дебют».

Первый серьезный успех Арнольду принесли главные роли в фильмах «Конан-варвар» (1982) и «Конан-разрушитель» (1983), а всемирную известность — «Терминатор-1» (1984).

Арнольд Шварценеггер

Имидж супергероя-одиночки Арнольд закрепил в фильмах «Коммандос», «Хищник», «Бегущий человек», «Вспомнить все» и других. Такие роли приносили ему неизменный успех, хотя иногда Арнольд удачно снимался и в комедиях, например, в «Детсадовском полицейском» и в «Близнецах» с Денни де Вито. В фильме «Джуниор» он даже... сам родил ребенка. В фильме «Последний киногерой» Арнольд сыграл сразу две роли — своего героя и самого себя.

С середины 90-х годов у Арнольда начались проблемы со здоровьем — сказалось применение гормональных препаратов, без которых обычно не обходятся культуристы-чемпионы. Арнольд перенес две операции на сердце и почти перестал сниматься в кино.

Арнольд Шварценеггер — не только киноактер и культурист, но и преуспевающий биз-

несмен и политик. Он закончил Висконсинский университет по направлению «Бизнес и экономика» и применяет полученные им знания, торгуя недвижимостью. В 1990 году президент Джордж Буш назначил его руководителем Президентского совета по спорту и здравоохранению, а президент Австрии однажды заявил, что хотел бы видеть Арни своим преемником.

В 1989 году Арнольд стал одним из совладельцев сети клубов «Планета Голливуд», которую открыл вместе с Сильвестром Сталлоне, Брюсом Уиллисом и Деми Мур.

Прямой удар кулаком в исполнении Арнольда смотрится очень впечатляюще. Особенно запоминающаяся сцена — удар, который он наносит по морде верблюда со словами «Такого не бывает!» в фильме «Конан-варвар».

МАСТЕРА, АКТЕРЫ, МОНТАЖ И КОМПЬЮТЕРНАЯ ГРАФИКА

Современная техника и возможности кинематографа позволяют ставить зрелищные боевые сцены с участием обычных актеров. Естественно, в съемках таких фильмов принимают участие мастера боевых искусств, но они работают в основном «за кадром» — как консультанты и постановщики поединков. Самые известные консультанты — это **Тосисиро Обата** и Бенни Уркидес. Современные актеры вынуждены постоянно тренироваться для под-

держания формы, а многие упражнения современного фитнеса, как мы знаем, взяты из боевых искусств. Поэтому научить профессионального актера нужным движениям не так сложно. Сейчас считают, что это сделать намного проще, чем научить мастера боевых искусств актерскому мастерству. Поэтому в новых фильмах мы видим красивые поединки с участием актеров, никогда серьезно боевыми искусствами не занимавшихся. Например, сюда относится «Придорожное заведение» с **Патриком Суэйзи** в роли вышибалы (его учителем и консультантом был Бенни Уркидес), а также замечательный фильм «Ангелы Чарли», где на экране очень даже неплохо дерутся все три главные героини в исполнении **Камерон Диас, Люси Лиу и Дрю Бэрримор.**

Никогда серьезно не занималась боевыми искусствами и победительница американского конкурса красоты среди тинэйджеров **Бриджит Уилсон** — исполнительница роли Сони Блейд в фильме «Смертельная битва». Можно вспомнить и драку героини **Милы Йовович** с монстрами в «Пятом элементе».

Помимо специальных занятий с актерами, которые проводят в таких случаях консультанты-постановщики, используют и специальные методы съемки (снимают медленное движение, а показывают его как быстрое) и, конечно, монтаж — подбор отдельных кусочков движения. Раньше монтаж делали вручную — вырезали и склеивали кусочки плен-

ки. Вот, например, как рассказывает о монтаже фильма «Рокки» **Сильвестр Сталлоне**: «Пришлось переработать четверть миллиона смонтированных в различных комбинациях фрагментов, прежде чем получился устраивающий всех результат. Склеивались кусочки пленки не более 2–3 см: какое-то одно движение, короткий взгляд...» Не зря фильм «Рокки-1» получил премию «Оскар» за лучший монтаж. Теперь монтаж фильма делается на компьютере — это намного проще и быстрее.

Обработка изображения с помощью специальных программ — компьютерная графика позволяет убрать из кадров лишние детали, поэтому актер может, например, держаться за что-то, чтобы показать красивый удар ногой, не теряя равновесия, или использовать страховочный пояс для высоких замедленных прыжков. Самые яркие примеры использования компьютерной графики — это «Матрица» и «Матрица»-II»с **Киану Ривзом** в главной роли и получивший четыре премии «Оскар» фильм «Крадущийся тигр, затаившийся дракон».

АКИРО КУРОСАВА И ЕГО ФИЛЬМЫ

Тот, кто интересуется историей Японии и древними японскими боевыми искусствами, много потеряет, если не посмотрит фильмы **Акиро Куросавы**.

Международную славу Куросаве принесла лента «Расёмон» (1950 год, премия «Оскар»). Один из самых известных фильмов А. Куросавы — «Семь самураев». Этот фильм вышел на экраны в 1954 году, а в 1955-м получил премию «Оскар». Действие картины происходит в XVI веке, в раздираемой войной Японии. Крестьяне, разоренные и доведенные до отчаянья разбойниками, нанимают семерых самураев, чтобы защитить свой урожай. Семь человек — семь разных характеров. У каждого из нанятых самураев есть свои причины, чтобы согласиться на эту малооплачиваемую и рискованную работу. Один, опытный воин, воспользовался возможностью приобрести верных друзей, другой одержим юношеским романтизмом, третий сосредоточен на совершенствовании своего мастерства. Семеро разных людей объединяют жителей деревни в борьбе против разбойников, которые, по сути, — такие же несчастные жертвы эпохи. Куросава не идеализирует ни одного из героев, но создает яркие, выразительные и достоверные образы.

Одну из главных ролей в этом фильме сыграл **Тосисиро Мифунэ** — известный японский киноактер, которого мы видим во многих фильмах Куросавы. Учителем Мифунэ и консультантом фильма «Семь самураев» был один из ведущих мастеров традиционной японской школы фехтования — **Тэнсин Сёдэн Катори Синто Рю** обладатель 10 дана **Ёсио Сугино**. По-

этому сцены поединков на мечах в фильмах Куросавы сняты очень реально и очень близки к тому, как это было на самом деле.

Американцы сделали по сюжету фильма «Семь самураев» несколько своих картин (такие картины, почти точно повторяющие сюжет старого фильма, называют римейками от английского remake — переделать), переместив события в свою страну. Самой известной из них стал вестерн «Великолепная семерка».

В фильме «Тень воина» (1980) Куросава рассказал о важнейшем для истории самураев событии — первой победе в сражении с помощью огнестрельного оружия. В фильме подробно показано сражение при Нагасино, в котором встретились армии под предводительством **Куницугу Такеда** и **Ода Нобунага**. Солдаты-пехотинцы Ода Нобунага, вооруженные старинными мушкетами, победили знаменитую кавалерию Такеда.

В 1975 году по приглашению «Мосфильма» Акиро Куросава поставил в СССР фильм «Дерсу Узала» (премия «Оскар»). Среди его фильмов есть и снятые по мотивам романа Достоевского «Идиот» и пьесы Горького «На дне».

В Японии говорили так: «Куросава не принадлежит Японии. Куросава — это весь мир». Куросава награжден множеством премий, первым среди кинематографистов Японии получил почетное звание заслуженного деятеля культуры. Обладатель призов международных кинофестивалей в Канне, Венеции,

Москве. Американская киноакадемия удостоила его премии «Оскар» за вклад в киноискусство.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Компьютерные игры и игры для телеприставок, связанные с боевыми искусствами, выпускаются уже очень давно. По жанру их относят к сюжетно-ролевым играм (role-playing games) и к стрелялкам-бродилкам (action-arcade), в которых иногда выделяют отдельный жанр — драка (Fighting).

В самых ранних играх такого типа («Принц Персии», «Каратэка») герой должен спасти принцессу, преодолев ловушки и препятствия и победив многочисленных врагов. Из старых игр особенно интересна игра «Будокан», позволяющая получить неплохое представление о боевых искусствах Японии.

Сюжетно-ролевые игры, более или менее связанные с боевыми искусствами, делятся на два типа — это игры, основанные на реальных исторических событиях и древних легендах, и игры жанра фэнтези, в которых действие происходит в сказочной стране или в космосе. В такой игре можно выбрать героя и его характеристики, умения и оружие. Далее, по ходу игры возможно совершенствование и обучение. В последнее время появилось не-

сколько игр этой серии, основанных на истории Китая и Японии. В создании таких игр обязательно участвуют специалисты по боевым искусствам, и во многих из них можно выбрать стиль боя и «научиться» ему у наставника-мастера.

Наиболее популярными все же остаются те игры, которые адресованы любителям подраться на ринге с врагами по выбору. В большинстве таких игр можно выбирать и разных героев, и разных противников. У каждого из персонажей свои характеристики, свои коронные удары, а часто и некоторые дополнительные приемы, например использование магии или метательного оружия. Огромным успехом пользуются игры «Смертельная битва» (Mortal Combat) и «Уличный боец» (Street Fighter). Первый же выпуск игры Mortal Combat (1995) стал настолько популярным, что выпустили фильм, мультфильм, телесериал и еще четыре выпуска игры. Street Fighter появился чуть раньше и тоже параллельно с фильмом, где главную роль исполнил Жан-Клод Ван Дамм. В эти игры можно играть вдвоем — и на одном компьютере, и на разных, соединенных по сети.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

ВИДЫ И ОСНОВНАЯ ТЕХНИКА ЕДИНОБОРСТВА

Удар — это кратковременное воздействие большой силы специально подготовленной частью тела или каким-либо предметом на чувствительную зону тела противника. Наиболее эффективен встречный удар — то есть удар, выполняемый навстречу движению противника или с захватом противника и рывком к себе. Различают одиночные удары, серии ударов и удары в комбинации с другими действиями.

Важно правильно выбрать точку удара, рассчитать расстояние, придать хорошую скорость и использовать силу всего тела. Не менее важно и правильно выбрать ударную поверхность, чтобы не причинить травму себе. Удары могут наноситься самыми разными частями тела, но в основном используют руки и ноги.

Выделяют три основных уровня нанесения ударов: верхний (голова и шея противника), средний (корпус) и нижний (ноги).

Удары руками включают разные варианты ударов кулаком и открытой ладонью. Удары ладонью особенно характерны для китай-

Атака кулаком

ских стилей. Удары локтями используют на близкой дистанции. Они встречаются почти во всех стилях и обычно запрещены правилами спортивных соревнований. Удары руками делятся на прямые и круговые. Прямой удар направлен по самому короткому пути до противника, а круговой — «в обход». Прямой удар быстрее и сильнее, но круговой отвлекает внимание противника. Поэтому часто прямые и круговые удары применяются в комбинации.

При выполнении ударов ногами могут использоваться маховые движения прямой ногой, резкое разгибание ноги в колене, выведение бедра вперед с поворотом на опорной ноге, вращение корпуса — эти элементы в различных стилях боевых искусств встречаются в разных сочетаниях. Удары коленями есть практически везде, но особенно характерны они для тайского бокса. Удары с вращением — «вертушки» и удары в прыжке, в том числе удары в прыжке двумя ногами одновременно или поочередно, особенно характерны для корейских боевых искусств.

Для защиты от удара может использоваться:

— **опережающая атака** — более быстрый ответный удар или бросок;

— **блок** — прижимание, отбив или отведение бьющей конечности противника (обычно блоки выполняют руками, реже — ногами). В отдельные группы блоков выделены защитные движения закрытия-отведения в боксерских перчатках и подставки под удар противника

определенных частей тела (часто используется локоть или колено), равносильные встречному удару;

— **уходы и уклоны** — шаги, повороты, наклоны корпуса. Часто используют и отдельно отрабатывают сочетание блока и ухода, различные комбинации блок-удар, переходы с блока на захват;

Блок наружными сторонами ладоней

— **бросок** — это переведение противника из положения стоя в положение лежа, обычно с захватом руками. Защита от броска — это обычно удар или ответный бросок. Встречаются высокие броски (тело противника подлетает высоко в воздух, прежде чем упасть) и низкие броски, или опрокидывания. Встречаются броски с захватом противника за руки, за ноги, за туловище и даже за голову, есть и броски без захвата — «сталкивание». Броски могут выполняться через ногу, через бедро, через спину и т.д. В отдельную группу действий часто выделяют подсечки (броски с выбиванием ноги противника);

— **болевой прием** — это воздействие на суставы руки или ноги, шею, чувствительные точки тела противника (скручивание, давление,

сжатие), обычно с захватом руками. Очень часто болевой прием дополняется броском. Для эффективного и безопасного выполнения надо вывести противника из равновесия. Движение может быть как очень резким — это приводит к серьезной травме (используется в ситуациях самозащиты), так и довольно плавным — тогда возможно контролирование противника без причинения ему серьезных повреждений (на тренировках и в ситуациях самозащиты при высоком уровне подготовки);

— **действие на расстоянии** — это стрельба и метание в противника оружия и других предметов.

Естественно, все указанные действия могут использоваться в разных сочетаниях и в разных комбинациях.

Борьбой обычно называют единоборство, в котором мы видим только или в основном броски. Бросок, как правило, не означает победу, его заканчивают добивающим ударом (по чувствительной точке тела упавшего противника) или удержанием (лишением противника возможности дальнейшего сопротивления). Возможна и защита от таких действий. Борьбу в положении сидя или лежа (обычно после выполненного одним из борцов броска) называют борьбой в партере.

Стойка — это исходное положение для боя. Именно со стоек начинается изучение любого боевого искусства. В более широком

понимании стойка — это система положений во время боя. Стойки различаются в зависимости от стиля боевых искусств. Ноги могут стоять широко (широкая стойка) или узко (узкая стойка), вес тела может быть перенесен в основном на ногу, стоящую впереди (передняя стойка), или на ногу, стоящую сзади (задняя стойка), ладони могут быть сжаты в кулаки или открыты, руки находятся по центру (закрытая стойка) или разведены в стороны (открытая стойка). В стойке должны проявляться принципы естественности, концентрации и равновесия. Бойцу должно быть удобно двигаться, защищаться и нападать. Мастера боевых искусств могут сразу определить уровень подготовки ученика, посмотрев на его стойку. Слово «стойка» вовсе не значит, что в таком положении неподвижно стоят, хотя именно такие упражнения используют для подготовки.

Кунфу: стойка журавля

Дистанция боя — это расстояние между бойцами. Мы часто слышим выражения «чувствовать дистанцию», «держать дистанцию», «контролировать дистанцию». Умение оце-

нить расстояние до противника и, быстро и не думая — на уровне рефлекса, совершить нужное действие имеет в боевых искусствах важнейшее значение. Хорошее чувство дистанции означает высокую точность движений.

Наиболее эффективным способом увеличить дистанцию считается отход назад. Уменьшает дистанцию удар с разворотом корпуса.

Время реагирования. В зависимости от уровня подготовки, дистанции и особенностей ситуации возможны разные по времени защитные действия. Опережение — это действия в ответ на намерение противника атаковать (по принципу «лучшая защита — это нападение»). Например, если в руках у противника большой тяжелый предмет, можно использовать момент замаха. Поздним реагированием называют защиту в последний момент перед ударом противника или во время захвата. Опережение считается наиболее безопасным и эффективным действием в случаях самозащиты, а позднее реагирование — наиболее надежным, потому что у противника создается впечатление, что его удар достиг цели или что ему удался надежный захват. Возможно и защитное действие, выполняемое практически одновременно с ударом противника.

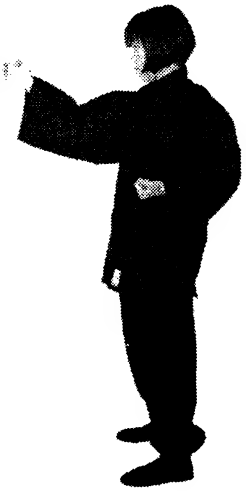
Сила. В боевых искусствах важна не только мышечная сила сама по себе, но и умение управлять своей силой. В удар рукой или ногой

вкладывают силу всего тела. Очень важна так называемая «взрывная сила» — умение выполнять «с места» резкие и мощные движения.

Мощный удар ногой

Прямое и круговое движения. В боевых искусствах используют прямые движения (движения по наиболее короткой линии) и круговые движения, точнее, движения по дуге. Прямыми и по дуге могут быть и шаги, и удары, и движения захвата. Обычно, хотя не всегда, прямые движения используют для нападения, а круговые — для защиты. Соотношение прямых и круговых движений различается в зависимости от стиля. Достоинства прямого движения — скорость, точность. Круговое движение легче для исполнения. Бывает и так, что комбинация прямых движений рук и корпуса дает в сумме движение, идущее по дуге.

Степень контакта. Отрабатывая ударную технику на тренировках и при проведении соревновательных поединков, различают бесконтактную работу, легкий и полный (фул) контакт. Степень контакта зависит от стиля, используемого защитного снаряжения; пола,



Подготовка к удару кулаком (кунфу)

возраста, и уровня подготовки учеников. Полный контакт означает нанесение реальных ударов, легкий или ограниченный контакт — удар получается слабее реального, бесконтактная работа — это обозначение удара касанием. При этом удар или останавливают, не доводя до конца, или же наносят со специально увеличенной дистанции, выполняя его в полную силу и с максимальной скоростью. Если правила соревнований разрешают полный контакт, это автоматически означает возможность победы нокаутом (английское слово «нокаут» — knock out означает «выбивание»).

Применительно к броскам и болевым приемам обычно говорят не о степени контакта, а о жесткости или мягкости работы. Здесь имеет значение не только сила, но и скорость, точнее, резкость движений. Болевые приемы практически никогда не делают в полную силу и на максимальной скорости. Подобные ограничения необходимы для предотвращения травм при парной работе и на соревнованиях. Естественно, они применяются в ситуациях самозащиты, когда есть реальная угроза жизни.

Страховка. Обычно термином «**страховка**» в боевых искусствах называют технику правильного падения. Умение правильно падать, которому должны учить в школах боевых искусств с самого начала, приходится применять в обычной жизни всем, причем намного чаще, чем умение драться.

Главная задача при падении — защитить от сильного удара о землю самые чувствительные части тела, в том числе голову, плечи и локти.

Понятно, что правильная техника падения совершенно необходима для того, чтобы отрабатывать броски на занятиях, не боясь травм. Как правило, при страховке используют прямую руку.

Защитное снаряжение. Защитное снаряжение — специально разработанные средства предохранения самых чувствительных частей тела. Это относится в основном к ударным видам единоборств, при чистой борьбе защитное снаряжение используют реже.

Применение определенного защитного снаряжения всегда четко оговаривается правилами соревнований. В единоборствах могут использоваться различного типа перчатки или накладки на руки, щитки для голени, паховая раковина (в древние времена для защиты паха использовали крупные раковины морских моллюсков), **капа** (назубник), шлем, нагрудник.

ВНУТРЕННЯЯ ЭНЕРГИЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Существует много теорий об источниках силы и энергии человека, которые опираются на древние религиозно-философские системы. Восточные философы применительно к боевым искусствам разработали учение об определенном участке тела человека, где сосредоточена сила и энергия.

С точки зрения традиционной китайской медицины энергия распространяется внутри тела человека по специальным каналам — энергетическим меридианам. Если же энергия концентрируется, то она сосредотачивается в энергетическом центре.

Энергетический центр расположен чуть ниже пупка, посередине между животом и спиной. Независимо от того, насколько ученики верят в энергетические меридианы, в возможность сознательно концентрировать и направлять энергию, они должны научиться управлять положением своего тела так, чтобы оно было сбалансировано относительно этой точки, которая реально соответствует центру тяжести тела человека.

Медитация. Во многих стилях боевых искусств используют специальные упражнения, цель которых — добиться умственного и физического расслабления. Обычно медитационное упражнение включает стадии расслабле-

ния, концентрации (возможна концентрация на дыхании, изображении, звуке или фразе) и «состояния пустоты» — внутреннего спокойствия. В упражнение может входить также создание зрительных образов и «активная настройка» — установка на какую-либо цель. Упражнения обычно выполняются сидя, хотя возможна и медитация лежа, стоя, а также в движении. Считается, что лучше всего заниматься подобными упражнениями на свежем воздухе в красивом месте. Состояние медитации относится к измененным состояниям сознания. В айкидо, как правило, проводят медитацию в положении сидя на коленях в начале и в конце занятия. В большинстве стилей каратэ короткая медитация предусмотрена в начале выполнения ката.

ЕДИНОБОРСТВА ДЛЯ СЛАБОГО ПОЛА

Хорошо драться и уметь за себя постоять стремятся не только мальчишки, но и девчонки. Многие решают заняться восточными единоборствами. Естественно, возникает вопрос, могут ли девочки заниматься борьбой наравне с мальчиками. Известно, что природа наделила мальчишек большей силой, поэтому каков бы ни был уровень подготовки девочек, им очень сложно противостоять сильной половине, занимающейся боевыми искусствами.

Теоретически это возможно, а на практике требует огромного количества физических и духовных сил, многих лет упорных тренировок. Чтобы достичь успехов, сравнимых с мужскими, женщинам приходится прикладывать больше усилий. Но не стоит расстраиваться, ведь девчонки, занимающиеся боевыми искусствами, могут реально постоять за себя в критической ситуации. Обучаясь восточным единоборствам, вы приобретаете уверенность в своих силах. К тому же регулярные занятия укрепляют здоровье.

Для девочек существуют специальные рекомендации по самообороне. Чтобы успешно защититься от нападения, нужно не только великолепно владеть техническими приемами, но и уметь побороть свой страх. Известно, что

Ушу: почти танец

страх парализует волю и мешает реально оценить ситуацию. Чтобы этого не произошло, нужно отрабатывать приемы до автоматизма.

Техника женской самозащиты отличается от мужской. Мужчины часто используют силовые приемы, мощные удары руками и ногами, броски. Женщины уступают им в силовой подготовке, потому особое внимание должны уделять точному воспроизведению приемов и быстроте их исполнения. Бить противника нужно наверняка, а для этого — наносить удары по наиболее уязвимым местам. Женщина может успешно освоить удары в подбородок, нос. Эффективны при самообороне удары локтем. При тренировке ударов ногами девчонкам следует уделить внимание ударам по нижнему уровню. Они наиболее простые и эффективные. Ноги практически всегда защищены обувью — удар будет еще болезненнее. В критических ситуациях женщины умело пользуются зубами. Это «оружие» может стать неожиданным для нападающего.

Для девчонок важно уметь освобождаться от захвата. Таких приемов множество. Самооборона для девочек должна строиться по принципу: отвлекающий удар — освобождение — добивающий удар — бегство.

Исходя из своих физических данных, каждой девочке необходимо подбирать подходящие удары, приемы, уделять им на тренировках особое внимание. Зная приемы самообороны, девчонки успешно защищают себя.

Организация «Модель активной женской самообороны» зарегистрировала более тысячи случаев, когда женщины, обороняясь, нокаутировали мужчин.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Все боевые искусства Востока объединены одними и теми же общими принципами. Известно, что особенности разных стилей боевых искусств заметнее всего по работе новичков. Часто чем выше уровень подготовки бойца, тем труднее точно определить стиль, которым он занимается. Мастера считают, что главное в обучении — это именно усвоение общих принципов, а изучаемые приемы и движения — это только средство для достижения этой цели. Теперь давайте познакомимся с главными принципами боевых искусств.

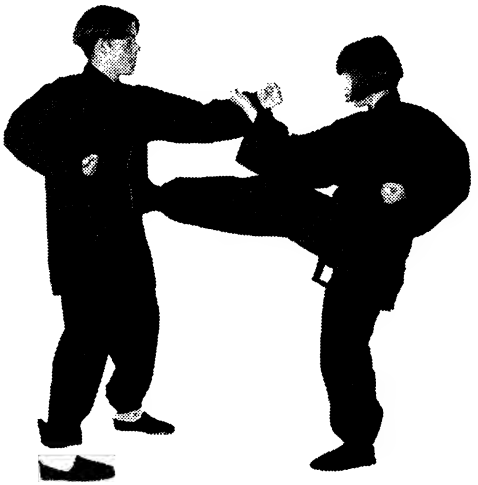
Концентрация — это способность полностью сосредоточиться на нужном предмете, не обращая внимания на отвлекающие моменты. Это первое качество, которое следует в себе развивать. Оно позволяет четко воспринимать окружающее, замечать и исправлять свои ошибки и четко определять, какую именно технику применить в каждом конкретном случае. Чтобы добиться ясного восприятия и состояния глубокой концентрации, необходи-

мо расслабиться и контролировать свой дух и разум, не допуская злобы и напряжения.

При ударе рукой или ногой, а также при броске концентрация часто достигается с помощью крика.

Брюс Ли говорил, что «...бой всегда надо вести «головой», а не руками и ногами. Во время реального боя нужно думать вовсе не о том, как бить самому, а о слабых местах противника и об открывающихся возможностях для атаки. Поединок никогда не поднимется до уровня настоящего искусства, пока исполнение приемов не станет автоматическим, и кора головного мозга будет освобождена для того, чтобы думать и сопоставлять, планировать и решать. Высшие нервные центры всегда должны удерживать управление и действовать в тех случаях, когда это необходимо. Это подобно нажатию кнопки, чтобы запустить или остановить машину».

Естественность. Движения должны быть естественными — свободными и расслабленными, без лишнего напряжения. Надо двигаться в соответствии со строением своего тела. Большинство учеников понимает это не сразу. Обычно требуются многие годы, чтобы уяснить, как нужно естественно двигаться. У освоивших естественное движение техника становится четкой, возрастают сила и энергия, обостряется восприятие, движения становятся быстрыми и непрерывными.



Удары в стиле винчунь

Профессор Ип Мэн, глава школы винчунь, советовал своим ученикам: «Расслабьтесь и успокойтесь. Забудьте о себе и следуйте только движениям вашего противника. Освободите свой мозг, позвольте ему — основе реальности — производить все контратакующие движения без препятствующих колебаний и сомнений... Только следуя естественному ходу вещей и не вмешиваясь в него, вы сможете сохранить себя. Запомните: никогда не противопоставляйте себя естеству, никогда не встречайте свои проблемы лоб в лоб, но всегда контролируйте их, двигаясь в соприкосновении с ними».

При зажатых и напряженных движениях невозможно развить силу и скорость. Некоторые ученики проявляют большое усердие, стараясь преодолеть себя, но в результате зажа-

тость только усиливается. Такое состояние нарушает кровообращение, что опасно и вредно не только для мышц и суставов, но и для нервной системы и внутренних органов. Именно поэтому так важно, чтобы хороший учитель направлял ученика и поправлял его ошибки, постепенно — шаг за шагом — продвигая к цели.

Осанка. Правильная осанка имеет огромное значение. Во всех без исключения видах боевых искусств нужны прямая спина, расслабленные плечи, подобранный живот, правильная постановка ног при ходьбе.

Равновесие и координация движений. Боевые искусства требуют очень высокого уровня координации движений, то есть четкого управления движением одновременно всех частей тела и обеспечения их согласованного действия.

Понятно, что без собственного устойчивого равновесия невозможна ни концентрация, ни естественность движений, ни, тем более, выведение противника из равновесия.

Ушу: грациозность

Дыхание. С начала занятий выполняются специаль-

ные дыхательные упражнения. Дыхание усиливает концентрацию и внимание, обеспечивает правильное внутреннее состояние. Как правило, основные действия (удары, броски, а также блоки и страховки) выполняются на выдохе. Самый «слабый момент», на котором стараются поймать противника — это начало вдоха.

В соответствии с принципом равновесия и концепцией энергетического центра в боевых искусствах используют так называемое «нижнее дыхание» или дыхание животом.

Любовь и гармония. Мы постоянно слышим про «любовь и гармонию» в айкидо, но этот принцип следует признать общим для всех боевых искусств. Про любовь, гармонию и мир очень любили говорить и основатель дзюдо Дзигоро Кано, и основатель современного каратэ Гитин Фунакоси. Многим, кто понимает это выражение буквально, оно кажется очень смешным. Но надо помнить, что проявления злобы и ненависти порождают напряжение, нарушают концентрацию и естественность движений. Кроме того, важно почувствовать и понять намерения противника, как бы ставя себя на его место, а при контакте ощутить динамику его движения и увидеть слабые места. Наконец, этот принцип напоминает о том, что применяемые действия должны соответствовать конкретной ситуации.

Боевые искусства и духовное развитие. Боевые искусства Востока неразрывно связаны с восточной философией и религией. Опять-таки здесь важны не сами философские и религиозные системы, а общие принципы, которые, собственно, и послужили основой боевых искусств.

1. Человеку свойственно стремление стать лучше, его возможности огромны и он способен научиться их использовать.

2. Высшее состояние человеческого разума — это не активное размышление, а интуитивные действия, которые получаются естественно, сами собой. Это состояние творчества характерно и для великих мастеров изобразительного искусства — художников, скульпторов, и для мастеров боевых искусств.

3. Все в мире находится в гармонии и в равновесии. Природа — величайший источник гармонии и жизненной энергии.

Боевые искусства развивают такие качества, как уверенность в себе, умение сосредоточиться, внимание и наблюдательность, способность быстро принимать решение в трудной ситуации, умение пра-

Восточные единоборства: не только борьба, но и философия

вильно воспринимать свои достоинства и недостатки, умение понимать других людей и чувствовать их намерения, наконец, умение контролировать свои действия и способность избегать опасных ситуаций и предупреждать их возникновение. Все это намного важнее, чем просто умение драться, и все это непременно пригодится в повседневной жизни.

Отмечая особенности восточных единоборств, Брюс Ли говорил: «Кунфу — специфическое искусство, а не просто физические упражнения. Это тонкое искусство выражения деятельности мозга посредством выполнения определенной техники. Сущность кун-фу — это не предмет, который можно изучать как науку с помощью получения фактов и их анализа. Нет, понимание этого принципа происходит спонтанно, как озарение, возникающее в мозгу, освобожденном от каких-либо эмоций и желаний».

СИСТЕМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

ТРАДИЦИОННЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ

Приверженцы традиционных стилей и традиционных направлений боевых искусств не признают спортивных соревнований или не считают участие в них основной целью занятий. Обучение основано, главным образом, на разучивании и многократном повторении общеразвивающих движений и упражнений. Эти упражнения называют базовой техникой.

Мастера нетрадиционных стилей и новых направлений обращают основное внимание на победу в спортивных соревнованиях или в реальном поединке. Здесь разучивают отдельные движения, которые помогут спортсмену выиграть в соревнованиях или защититься в определенной ситуации.

В большинстве школ боевых искусств, особенно традиционных, учителя требуют, чтобы ученики очень строго соблюдали правила своей школы: были всегда аккуратно одеты, проявляли уважение к учителю и другим ученикам, а также к залу, где проходят занятия, обязательно участвовали в построении и приветствии в начале и в конце занятия.

Традиционная восточная система обучения строилась на принципе копирования. Учитель один раз показывал движение или упражнение, а ученики затем повторяли его в меру своего понимания. Замечаний и поправок со стороны учителя обычно было мало или

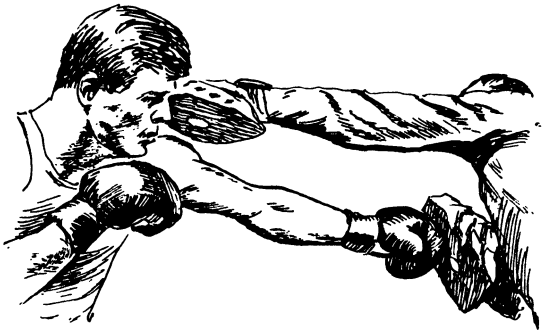
они вовсе отсутствовали. Несомненное достоинство такой системы — развитие внимания. Ученик стремился внимательно смотреть, правильно повторять, самостоятельно искать смысл движений. Однако все-таки некоторые движения делались неправильно, а ученики, недостаточно хорошо понявшие показанное учителем, затем передавали ошибки своим ученикам. Почему учитель спокойно смотрел на это? Все очень просто. Секреты и подробные объяснения, часто даже в письменном виде, доставались только сыну учителя. Остальные же ученики уходили и создавали свои стили или варианты исходного стиля. Часто при этом терялись важнейшие принципы боевых искусств, причем в первую очередь пропадала естественность движений.

Однако принцип копирования оказался совершенно непригодным для преподавания боевых искусств на Западе. Зрительное восприятие, то есть способность повторить увиденное один раз движение, у западного человека намного слабее, чем у жителя Востока, к тому же обычно он не так основательно подготовлен изначально. На Востоке считали, что при многократном повторении движения человек автоматически находит правильное — наиболее рациональное исполнение. Это тоже оказалось неверным для западных учеников, обладающих зачастую большой физической силой, которой они и компенсировали неправильное исполнение. Мы привыкли к объяснениям, по-

правкам и замечаниям. Мы видим ошибки других намного лучше, чем собственные. Поэтому современные методы обучения боевым искусствам — это не просто копирование и многократное повторение, а обязательно еще и объяснение каждого движения. Выбирая учителя, мы обычно больше внимания обращаем на то, как он объясняет, а не на то, как он показывает. Но все-таки в любом боевом искусстве у учеников постепенно развивается способность быстро запоминать показанные движения и точно повторять их. Понятно, что эти качества очень важны в обычной жизни и просто незаменимы для многих профессий.

ТРЕНАЖЕРЫ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

С древних времен в боевых искусствах используются специальные приспособления для тренировки, заменяющие противника. Удары отрабатывают на мешках или грушах (грушей обычно называют мешок грушевидной формы) разной жесткости, висящих или закрепленных неподвижно, а также на «лапах» разной конструкции, надеваемых на руку партнера. Часто все приспособления подобного рода называют японским словом **макивара**. Для отработки ударов используют и упражнения на разбивание и пробивание самых разных предметов — начиная от кирпичей и кончая



«Лапа»

обычным листом бумаги, подвешенным за один край. Специальные приспособления используются и при отработке бросков. Можно встретить упражнения с мягким манекеном и с резиновым жгутом.

Технику захватов отрабатывают в упражнениях на ловлю и быструю перестановку или перекладывание различных предметов (от теннисного мячика до кирпича).

Для развития силы и гибкости применяют разнообразные приспособления и тренажеры — те же, что используются для фитнеса и бодибилдинга.

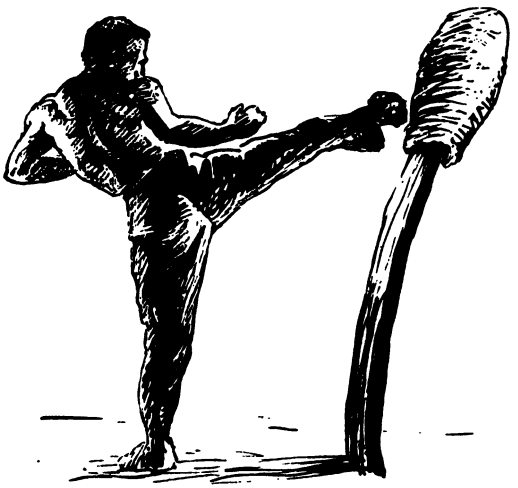
ФОРМАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основу большинства древних восточных боевых искусств составляли так называемые формы (формальные комплексы) — четко определенные сочетания последовательно вы-

полняемых защитных и атакующих движений в бою с одним или несколькими воображаемыми противниками. В японских боевых искусствах такие комплексы называют ката, в китайских — **таолу**, в корейских — **пумсэ**. Восточные боевые искусства передавались от поколения к поколению в первую очередь благодаря формам.

Отработка форм позволяет ученику постепенно овладеть новой техникой, повторяя базовые элементы. Каждый следующий комплекс сложнее предыдущего, и нужно тренировать память, чтобы не забывать освоенные ранее формы. Считается, что чем больше формальных комплексов знает ученик, тем лучше его физическая подготовка и выносливость. Важнейшее значение имеет контроль дыхания и сосредоточенность — «вживание» в каждое движение. Поэтому формы являются главным методом развития концентрации. Исполнение форм рассматривают как разновидность медитации — медитацию в движении. Их изучение помогает освоить основные общие принципы боевых искусств — развить концентрацию, равновесие, координацию и естественность движений, почувствовать ритм.

Для эффективного изучения форм нужно понимать их идею и способы практического применения каждого движения. В большинстве движений заложено сразу несколько таких возможностей. Кроме того, необходимо



«Лапа» для ног

знать смысл названия формы, которое всегда связано с ее общей идеей. Символическим значением обладает и траектория перемещения, часто напоминающая определенный иероглиф. Большинство форм заканчивается в той же точке, откуда начинается. Интересно, что за очень редким исключением форма обычно начинается с защитного движения «бой с тенью». Это подчеркивает оборонительный характер боевых искусств. Число элементов формы может быть разным, но самые древние длинные китайские комплексы состояли из 108 элементов — это магическое число. Время выполнения одного комплекса чаще всего составляет от 20 секунд до 1 минуты. При отработке комплекса его рекомендуют повторять не меньше 10 раз подряд. На-

до делать каждую форму снова и снова, вкладывая все большую силу и духовное содержание и добиваясь непрерывного исполнения и понимания смысла каждого движения. Всегда видно, когда ученик понимает смысл движений — это знание отражается в духе и манере его действий.

Многие известные мастера боевых искусств придавали формальным комплексам основополагающее значение. Например, Масутацу Ояма считал, что отработка форм должна занимать 50% всего времени занятий.

ФОРМА ТАЙКЁКУ

Для примера мы даем здесь описание одного из самых простых начальных формальных комплексов. Это первое ката **Тайкёку** сётокан каратэ, созданное Фунакоси. (Тайкёку означает то же, что китайское слово тайцзи — «соединение с вселенной».) Траектория движения здесь, как и во многих начальных формах каратэ и тэквондо похожа на букву I.

Исходное положение — естественная стойка — ноги на ширине плеч, руки со сжатыми кулаками внизу.

1. Поворот влево, шаг левой ногой вперед в переднюю фронтальную стойку, нижний блок левой рукой.

2. Шаг вперед правой ногой с прямым ударом правым кулаком.

3. Поворот на 180 градусов вправо с большим шагом правой ногой, нижний блок правой рукой.

4. Шаг вперед левой ногой с прямым ударом левым кулаком.

5. Поворот на 90 градусов влево с шагом левой ногой, нижний блок левой рукой.

6. После небольшой паузы шаг правой ногой вперед с поворотом на левой ноге, с прямым ударом правым кулаком.

7. Сразу шаг впред левой ногой с прямым ударом правым кулаком.

8. Третий шаг вперед правой ногой с прямым ударом правым кулаком, «усиленный» криком — киай.

9. Поворот влево с шагом левой ногой назад, нижний блок левой рукой.

10. Прямой удар правым кулаком с шагом правой ногой.

11. Поворот на 180 градусов вправо с большим шагом правой ногой, нижний блок правой рукой. Шаг вперед левой ногой с прямым ударом левым кулаком (далее повторить движения, начиная с пункта 5).

Вернуться в исходное положение.

ПАРНАЯ РАБОТА

В Средние века на Востоке ученики повторяли формальные комплексы только целиком, а возможности практического примене-

ния движений искали самостоятельно. Западные ученики, особенно начинающие, оказались неспособны сразу выучить весь комплекс и понять смысл его движений. Поэтому сейчас на занятиях по боевым искусствам существенную часть времени занимает отработка в парах отдельных движений формальных комплексов. Цель такой работы — одновременно запомнить движение и понять возможность его применения.

Помимо классических древних форм, выполняемых в одиночку и представляющих собой сражение с воображаемыми противниками, существовали и парные формы. Мы находим парные формы в ушу — их часто выполняют на показательных выступлениях, это, собственно, заданный учебный поединок, очень зрелищный и при этом безопасный для исполнителей хорошего уровня. Парные формы преобладают в тех видах боевых искусств, где основное значение имеет контакт и использование динамики движения противника — в дзю-дзюцу, дзюдо, айкидо. Они занимают важное место в работе со многими видами традиционного оружия.

Еще один тип парной работы — это так называемая свободная работа. Название не совсем удачно, потому что те или иные ограничения обязательно есть. Свободной она называется потому, что как минимум у одного ученика из пары есть возможность выбора движения — возможность делать «что хочется» и «как удобно».

Спарринг

Спарринг — это английское слово для обозначения любой парной работы (кроме парных форм). Но гораздо чаще, говоря о спарринге, имеют в виду именно свободную работу, причем преимущественно ударную. В таком (довольно ограниченном) понимании спарринг — это учебный поединок. Он проводится для того, чтобы отработать «в свободном режиме» определенные технические действия, усвоить приемы самозащиты или подготовиться к соревнованиям или показательным выступлениям. Ученик использует все аспекты боевого искусства — сознательно-волевые, физические и технические — против силы и навыков противника. Здесь мы находим еще одно отличие традиционных стилей и направлений от новых. В традиционной системе обучения свободный спарринг имеет цель показать технику — то есть умение применять на практике полученные знания. В новых стилях и на-

правлениях целью становится победа. Для хорошей работы в спарринге нужны быстрая реакция, решительность, здравый смысл, владение разнообразной техникой, хорошая концентрация на цели, чувство дистанции, хорошее равновесие, контроль движений и настойчивость, а также умение использовать обманные движения.

Свободный спарринг может применяться в разных условиях: самозащиты, на показательных выступлениях и на соревнованиях. Если вам придется применять свободный спарринг, чтобы защититься от нападения, то вы будете должны наносить удары по жизненно важным точкам тела нападающего.

В спарринге на показательных выступлениях главная задача — показать то, что понравится зрителям. Ученик выполняет технические действия в определенной последовательности, следуя заданному плану. Он демонстрирует красивые и мощные атаки, разнообразные блоки, удары руками и ногами и комбинационную технику. Самоконтроль и быстрые рефлексы здесь важны не для победы, а для эффектности и предотвращения травм.

В спарринге на соревнованиях противники соблюдают официальные правила, например, удары могут наноситься только в определенные части тела. Перед спортивным поединком проверяют вес и форму одежды участников (включая защитное снаряжение).

Свободную работу в бросковых стилях (дзюдо, айкидо) называют японским словом **рандори** (в переводе — «свободная работа»).

ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ ИЛИ ОТ СЛОЖНОГО К ПРОСТОМУ?

Традиционная система обучения, применявшаяся в древние времена в восточных боевых искусствах, отличается от привычного нам постепенного движения от простого к сложному. Мастера начинали обучать своих учеников со сложного.

С первых дней ученик должен был повторять длинные, сложные и непонятные движения и формы. Самые же основы — принципы движений, перемещения, реальные возможности применения и простые упражнения мастера хранили в секрете и раскрывали только самым лучшим ученикам, занимавшимся у них не менее 10 лет. В условиях конкуренции, существовавшей между старыми школами боевых искусств, такой метод обучения имел целый ряд преимуществ. Во-первых, он обеспечивал защиту от шпионов — учеников других школ. Во-вторых, позволял старшим ученикам отрабатывать технику на не понимающих ее новичках и, наконец, развивал у новичков умение двигаться, повторять и запоминать показанное.

Первым, кто открыто отказался от такого метода обучения, стал основатель дзюдо Дзигоро Кано.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

В древние времена подготовка учеников оценивалась по таким показателям, как знание определенного количества форм и приемов, умение применять свои знания на практике в нестандартных ситуациях, а также время регулярных занятий. Признанием хорошей подготовки часто становился выдаваемый учителем документ на право открытия собственной школы. Позже появилась система мастерских и ученических степеней, которая сейчас существует в большинстве японских и корейских школ. Первый дан, обладатель которого получает черный пояс, примерно соответствует уровню мастера спорта. Самый высокий дан — десятый — получают лишь очень немногие самые старые и заслуженные мастера боевых искусств. Более низкие ученические степени (**кю** в японских, **куп** в корейских боевых искусствах) считают сверху вниз — 5-й кю ниже 4-го, а за 1-м кю идет 1-й дан. Обычно обладатели кю носят цветные пояса — цвет соответствует уровню. Последовательность получения поясов различается в зависимости от школы — как правило, нович-

ки начинают заниматься с белым поясом, а первому кю соответствует коричневый.

Здесь нужно обязательно сказать о том, что сейчас существует много солидных международных организаций, где за довольно умеренную плату можно получить диплом мастера боевых искусств любого уровня с указанием любого названия своего нового стиля (главное — чтобы не было точно повторено название одного из существующих стилей). В число таких организаций входит находящаяся в Токио Международная федерация боевых искусств (ИМАФ), которую основал племянник японского императора. Поэтому к степеням и званиям в боевых искусствах надо относиться достаточно осторожно.

Блок (кунфу)

Когда Брюса Ли спросили, как он относится к поясам, он ответил: «Пояс нужен только для того, чтобы поддерживать штаны».

Тем не менее, все признают, что сдача экзаменов и получение поясов разного цвета очень сильно повышает интерес учеников к изучаемому предмету. Поэтому подобную сис-

тему сейчас пробуют ввести в ушу, где ее раньше не было.

В спортивных видах и направлениях используется и общепринятая современная система спортивных разрядов.

Как проходят занятия. В современной системе преподавания боевых искусств важное место занимает общая физическая подготовка. Занятие начинается с построения, затем следует разминка — общеразвивающие комплексы. Далее переходят к специальным упражнениям, отработке технических элементов, парной работе и выполнению форм. В конце занятия обычно выполняют серию дыхательных упражнений. Программа занятий может очень сильно различаться в зависимости от желания и педагогических способностей учителя и уровня подготовки учеников.

Считается, что наилучшие результаты дают два принципиально различающихся подхода к обучению (но не их сочетание). Первый (его называют также восточным) — это очень строгая дисциплина, большие нагрузки и близость к реальным ситуациям. Недостаток такого обучения — неизбежные травмы, преимущество — быстрый результат. Такой метод используется в большинстве военно-прикладных систем и систем спортивного направления. Второй (его называют западным) — это постепенное обучение, подготовительные упражнения, игровые ситуации. Его основное

преимущество — польза занятий для здоровья, недостаток — начинающие довольно долго не могут применять свои знания на практике.

Что же такое техника в боевых искусствах? Под словом техника понимаются умения и навыки, позволяющие победить противника, имеющего преимущество в весе, силе, скорости. В традиционных стилях и направлениях всегда предполагают, что противник может оказаться сильнее и быстрее, и изучаемые движения и действия — конечно, при условии очень хорошей наработки — компенсируют недостаток собственной силы и скорости. Хорошая техника позволяет эффективнее использовать силу.

КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ?

САМЫЕ ПЕРВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В боевых искусствах важны регулярные занятия. Обычно новички тренируются два раза в неделю, но при этом им рекомендуют заниматься самостоятельно понемногу каждый день.

Утренняя зарядка хотя бы по 10 минут в день приносит очень хорошие результаты.

1. Вращение руками вперед и назад, двумя сразу и по очереди: от кисти, от локтя, от плеча. Стряхивающие движения кистью, от локтя, всей рукой.

2. Подъем к груди по очереди правого и левого колена как можно выше (держать равновесие, верхняя часть корпуса не двигается).

3. Переход перекатом с пяток на носки и с носков на пятки.

4. Стряхивающие движения ногами.

5. Ноги на двойной ширине плеч, приседания на правую ногу, на левую, посередине. Пятки от пола не отрываются, спина прямая.

Ноги на двойной ширине плеч, быстрые повороты бедер вправо-влево. Верхняя часть корпуса на месте.

6. Повторить упражнение 1.

Свободная рука в упражнении 1 и обе руки в упражнениях 2–5 согнуты в локтях, кисти на уровне лица, плечи не напрягаются.

КОМПЛЕКС ДЛЯ САМЫХ ЛЕНИВЫХ.

Этот комплекс упражнений делается лежа в постели, он занимает около 5 минут.

Лучше всего делать его утром. Все упражнения выполняются медленно, без лишнего напряжения.

1. Лежа на спине, потянуться, вытягивая руки и ноги (вдох на движении вытягивания).

2. Лежа на спине, согнуть ноги, поднять на выдохе нижнюю часть корпуса (полумостик), вдох, медленно с силой сжимать колени (на выдохе 3–5 раз), опуститься вниз.

3. Лежа на спине, подтянуть одно колено к груди, вторую ногу вытянуть (медленно, на выдохе). То же с другой ногой.

4. Лежа на животе, согнуть ноги, взять себя за щиколотки и потянуть вверх (на выдохе, 3–5 раз).

5. Лежа на спине на выдохе поднять прямые ноги на 20–30 см (вместе с одеялом), сделать 5–10 медленных дыхательных движений, не опуская ноги.

6. Сидя на краю кровати, ноги поставить на пол как можно шире. На выдохе наклон вниз, поставить руки на пол, спину прогнуть, смотреть вперед. Повторить 3–5 раз.

7. Сидя на краю кровати, ноги на полу как можно шире, на вдохе потянуться вверх.

8. Медленное вращение головой в одну и в другую сторону. Вдох при повороте головы назад, выдох — при повороте вперед. По 3–5 раз в каждую сторону.

РАЗМИНОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Вот еще несколько коротких разминочных комплексов, взятых из разных стилей боевых искусств. Обратите внимание, что все они очень похожи и выполняют одну и ту же задачу — разогревают мышцы, связки и суставы тела в начале тренировки, подготавливают тело к интенсивной работе. Обратите внимание и на то, что силовые упражнения занимают здесь небольшое место.

Разминочный комплекс дзюдо (автор — мастер дзюдо из Австралии Патрисия Харрингтон)

1. Медленно вращайте головой по кругу в одну, затем в другую сторону.

2. Откиньте голову сначала назад, потяните шею. Затем опустите голову на грудь, задержитесь в этом положении на 5–10 секунд. Повторите несколько раз.

Прижав подбородок к груди, потяните шею вперед. Задержитесь в этом положении на 5–10 секунд. Повторите несколько раз.

3. Маховым движением поднимите руки вперед. Выполните несколько вращений в плечах вперед и назад.

Отведите одно плечо как можно дальше назад, задержитесь в этом положении на 10 секунд, затем сделайте то же другим плечом.

4. Поднимите локоть вверх, потяните его назад 5–10 секунд, затем повторите в другую сторону.

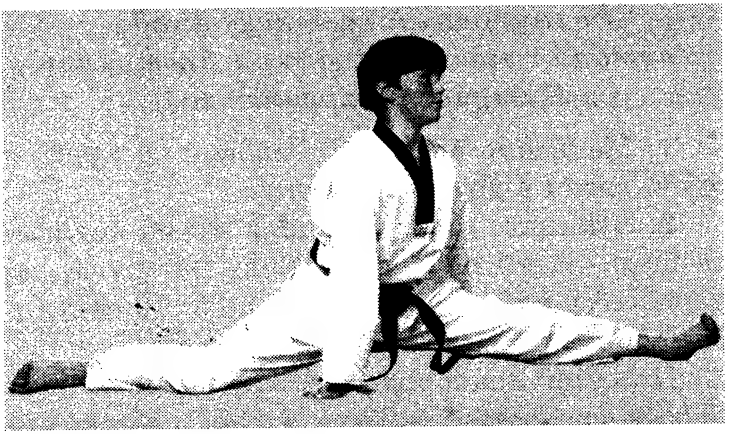
Потянитесь 5 секунд назад, потом 5–10 секунд вперед, вправо и влево. Повторите упражнение насколько раз.

Подняв обе руки над головой, потянитесь влево и вправо — по 10 секунд в каждую сторону.

Потянитесь наклоном вперед, поставив ноги как можно шире.

Потянитесь к левой и к правой ноге.

5. Повороты корпуса для расслабления мышц спины. Поворачивайтесь попеременно

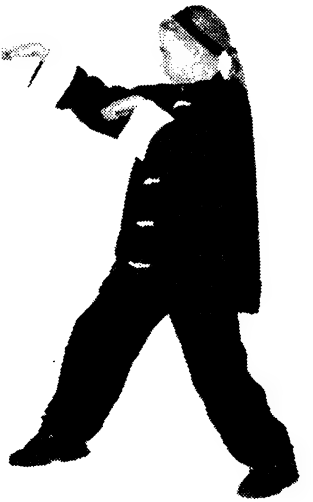


Шпагат

в обе стороны, задерживаясь до 10 секунд в конечных положениях.

6. Вращайте тазом широкими круговыми движениями — вправо и влево.

7. Садитесь по очереди на правую и на левую ногу, задерживаясь в конечном положении до 10 секунд. Опускайтесь как можно ниже, нажимая сверху на тазобедренный сустав.



Стиль леопарда

Потянитесь по 10 секунд к правой и к левой ноге. Повторите несколько раз.

8. Отжимания. Выполняйте упражнение медленно и с силой. Избегайте резких движений.

9. Волнообразные движения корпуса. Выполняйте каждое движение в течение трех секунд. Повторите не меньше 20 раз.

10. Медленно поднимайте ноги в течение 5 секунд, затем медленно опускайте в течение 5 секунд, поворачивая подошвы внутрь для развития гибкости. Повторите упражнение не меньше 10 раз.

Заканчивая разминку, медленно и с силой вращайте одну, потом вторую ногу в голеностопном суставе, затем несколько раз сожмите и разожмите пальцы ног.

Отжимания. Эти упражнения очень часто применяются для тренировок в различных школах боевых искусств. Они действительно хорошо развивают силу, но только если выполнять их правильно. Неверно сделанные упражнения очень вредны, так как приводят к «перекаченности» плечевого пояса.

Поэтому, если вы собираетесь заниматься боевыми искусствами, эти упражнения надо освоить заранее.

Отжимание — это сгибание и разгибание рук в локтях в положении упора лежа. Руки могут находиться на разной ширине, опираться можно на ладони, кулаки, пальцы. Правильное положение — это хорошая опора на ноги, спина ровная, лопатки не торчат, плечи не напряжены. При сгибании рук в локтях корпус остается прямым, сохраняется хорошая опора на ноги, руки от кисти и до локтя остаются на месте, локти не напрягаются. Опускаясь вниз, надо касаться грудью пола, поднимаясь вверх — выпрямлять руки до конца. При отжимании на кулаках запястье не должно сгибаться, кулак должен опираться четко на две первые косточки.

Подготовительные упражнения — это упор лежа со сменой опоры (на кулаках, потом на ладонях) и отжимания с возвышения (стол, стул, диван). Обычно отжимаются, опираясь на ладони, руки разведены на ширине плеч (работают мышцы груди).

Упражнения для развития внутренней силы. Эти упражнения взяты из китайской оздоровительной системы цигун. Они развивают внутреннюю силу, улучшают дыхание и координацию движений.

Выполняя такие упражнения, как бы преодолевают воображаемое сопротивление. Например, делают вдох носом и затем включают в работу все мышцы тела, медленно выпускают воздух изо рта, одновременно мысленно отталкивая от себя руками большой камень или любой другой воображаемый тяжелый предмет. Дыхание и толкающее движение должны быть скоординированы — когда выдох заканчивается, руки полностью выпрямляются. Упражнение повторяют много раз для достижения максимального эффекта. При этом рекомендуется сосредоточиться на точке энергетического цёнтра (он же центр тяжести), сила должна как бы исходить из этой точки.

Вот еще несколько примеров таких упражнений: толкание руками вверх, толкание руками в разные стороны, растягивание воображаемой очень тугой пружины, сжимание коленями воображаемого упругого шара.

Укрепление пальцев и суставов рук. В эту группу входят специальные упражнения, предназначенные для развития силы хвата, овладения техникой ударов пальцами, выполнения болевых приемов. Такие упражнения

особенно необходимы тем, кто занимается стилем, включающим болевые приемы на руки (например, айкидо).

Проще всего использовать различные кистевые тренажеры, специально предназначенные для упражнений на сжатие и скручивание. Самый простой из них — резиновое кольцо — можно использовать и металлические шарики, которые перекатывают в руке.

Вот небольшой комплекс упражнений китайских мастеров, в котором используется обыкновенный кирпич.

1. Перекладываем кирпич поочередно пальцами одной и другой руки.

2. Подбрасываем и ловим кирпич пальцами двух рук вместе, потом одной и другой по очереди.

3. То же с вращением кирпича.

4. Вращаем руку в локте, держа пальцами кирпич.

5. Поворачиваем кирпич в одну и в другую сторону, держа его пальцами двух рук с боков.

Для укрепления суставов рук используют разные варианты положения упора лежа и отжиманий — с опорой на пальцы, на наружные ребра ладоней, на запястья (пальцы могут быть повернуты от себя, к себе, наружу или внутрь).

Очень хорошим упражнением считается плавный переход с кулаков на запястья и обратно в упоре лежа с опорой на прямые руки (локти не сгибаются).

Для разработки плечевых суставов используют различные вращения в плече и махи руками.

Укрепление ударных и блокирующих поверхностей. Помимо ударов руками и ногами по различным твердым предметам есть и другой способ укрепления ударных поверхностей — это массаж деревянной палочкой. Такие упражнения называют накаткой, и для них можно использовать обычную скалку для теста. Палочку можно катать ногами по полу, между ладонями, руками по нужным частям тела. Так действительно можно укрепить ребро и подушечку стопы, голень, предплечье, ребро и основание ладонями. В отличие от набивания, такие упражнения очень полезны для здоровья — они улучшают кровообращение и снимают лишнее напряжение. Их могут делать даже самые маленькие дети.

Развитие реакции и внимания. Реакцию и внимание лучше всего развивать в игровых упражнениях, выполняемых вдвоем. Вот одно из таких упражнений.

Охота на крысу.

Наполните песком старый носок, завяжите его, оставив хвост — это будет крыса. Один из игроков запускает крысу вниз по картонной трубе, а второй должен сильно ударить по крысе, когда она покажется из трубы. Тот, кто бросает крысу, может стараться помочь «охотнику» или, наоборот, помешать ему.

Развитие ловкости (координации движений). Существует множество игр и упражнений на развитие ловкости, то есть умения одновременно управлять движением разных частей своего тела.

Прежде всего сюда относятся прыжки через скакалку и различные игры и упражнения с мячом. Особенно полезно подбрасывать и ловить мяч на ходу.

Есть и специальные упражнения.

1. Одной рукой хлопать себя по животу, а другой гладить по голове.

2. Двигать ногой по кругу, а рукой вверх-вниз.

3. Сцепив пальцы рук, вращать большими пальцами в разные стороны.

Развитие гибкости и равновесия. Гибкость — «растяжка» — намного больше зависит от правильного расслабления мышц и подвижности суставов, чем от степени растянутости связок. Поэтому растягивание через силу и через боль обычно не дает хороших результатов. Гораздо больше пользы принесет сочетание динамических упражнений (различные махи, вращения) и достаточно удобных положений, которые можно, не напрягаясь, сохранять достаточно долго. Например, намного полезнее спокойно посидеть в «шпагате» несколько минут, подложив большую подушку, чем делать «пружинящие движения».

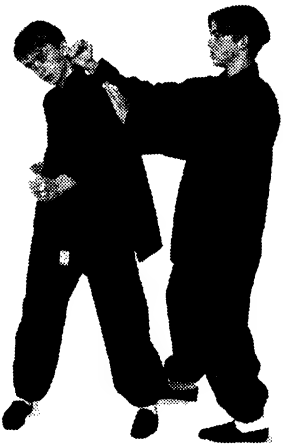
Очень хороший результат и для развития гибкости, и для развития равновесия дают упражнения йоги, но только если вы соблюдаете основные условия их выполнения: удобное положение, полная расслабленность, прямая спина, спокойное дыхание с небольшим вытягивающим усилием на выдохе.

Способность удерживать равновесие прекрасно развивают поездки в городском транспорте (стоя, не держась руками, спина прямая). Полезно даже надевать носки и ботинки, стоя на одной ноге.

Прямой удар кулаком. Прямой удар кулаком вы встретите во всех стилях боевых искусств, даже в чисто бросковых видах.

Прежде всего надо научиться правильно сжимать и держать кулак.

Подготовительное упражнение на прямой удар кулаком выполняют в стойке всадника. Готовясь к удару, зафиксируйте взгляд на цели, крепко сожмите кулак, как бы сжимая в руке небольшой камушек, расслабьте плечи. Кулак должен быть повернут тыльной стороной вниз. Прямой удар кулаком будет быстрым и сильным, если в момент движения кулака к цели вторая рука (она находится впереди и выпрямлена в направлении цели) отводится к поясу с той же скоростью, с какой бьющая рука движется вперед. Кулак должен быть направлен в точку внутри цели. Сила всего корпуса передается на две бьющие косточ-



Удар кулаком

ки кулака. Плечи и локти должны оставаться расслабленными — иначе часть энергии уйдет на преодоление сопротивления плечевого пояса, и сила и скорость удара уменьшатся.

Эффективность удара (степень поражения цели) дополнительно увеличивается за счет вращения кулака (локоть при этом не поворачивается и не напрягается!). Движение должно дополняться правильным дыханием.

Вдохните носом при подготовке к удару. В момент контакта кулака с реальной или воображаемой целью резко выдохните.

Независимо от исходной стойки, корпус при прямом ударе кулаком должен сохранять вертикальное положение, тогда в удар будет вкладываться сила и масса всего тела.

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОЗАЩИТЫ

Правильный взгляд. Правильный взгляд очень важен в боевых искусствах. Нельзя смотреть на свои руки или ноги, нельзя фиксировать взгляд на руках, ногах или оружии про-

тивника. Обычно не рекомендуют смотреть противнику в глаза.

Упражнение на развитие правильного взгляда очень простое — попробуйте смотреть вдаль, как бы сквозь противника. При этом увеличивается поле зрения, автоматически улучшается восприятие и реакция, и, кроме того, такой взгляд отпугивает противника.

Правильное дыхание. Чтобы успокоиться и снять страх, сосредоточьтесь на дыхании и сделайте несколько спокойных медленных дыхательных движений. Более простое средство — несколько раз зевнуть. Умение зевать по заказу не только помогает преодолеть страх, но и очень часто отбивает у противника желание нападать — он воспринимает это как показатель вашей уверенности и силы.

Простейший удар ногой. Такой удар очень часто используют при самозащите. Его легко освоить, он не наносит опасных повреждений, но дает возможность выиграть время для спасения бегством или активных защитных действий. Это удар носком ботинка по ноге противника спереди — от щиколотки до колена, напоминающий удар по футбольному мячу — на мяче его обычно и отрабатывают. Цель — научиться попадать по ноге противника, вкладывая в движение удара силу всего тела и (главное) не смотря при этом вниз.

Занятия боевыми искусствами и домашнее хозяйство. Во многих школах боевых искусств лучшие ученики жили в доме учителя. Помимо тренировок они выполняли все обязанности по дому. Это не только вырабатывало дисциплину, но и способствовало закреплению и наработке нужных для поединка движений и элементов.

В фильме «Малыш-каратэ» старый учитель заставил мальчика сначала долго мыть машину, потом красить большой забор. Мальчик ждал, когда же его начнут обучать технике, но оказалось, что естественные движения, которые он хорошо усвоил, работая тряпкой и кистью, полностью соответствуют эффективной технике блокирования ударов противника.

Тот, кто занимается боевыми искусствами, может довольно хорошо развить свои навыки,

Заданный спарринг

выполняя работу по дому. Особенно полезно мыть посуду и окна (разработка суставов рук, естественные круговые движения кисти), мыть пол (укрепление мышц ног, спины и живота), стирать руками и выжимать белье (укрепление рук). Любая физическая работа по дому и на участке развивает силу, выносливость и координацию движений не хуже, чем специальные упражнения.

КАК ВЫБРАТЬ СТИЛЬ И КЛУБ

Как вы уже убедились, в мире существует огромное количество школ и стилей единоборств. Однако, даже прочитав нашу книгу и еще множество других, нельзя найти ответ на вопрос, какой же стиль самый лучший. Решить эту проблему пытались многие мастера. А так как ответа не было, создавали собственные стили, беря, как им казалось, все лучшее из других и привнося что-то свое. Но лучший стиль так и не был создан. Да и бои между представителями разных направлений не помогли определить самый эффективный стиль. Как правило, победу в поединке одерживает тот, кто лучше подготовлен, в совершенстве владеет техникой и знает все тонкости и секреты своего стиля. Иными словами, все зависит от мастерства. Поэтому, выбирая стиль, тебе нужно прежде всего решить, чего ты хочешь достичь, занимаясь восточными едино-

борствами. Целью могут быть спортивные победы, улучшение здоровья и поддержание формы, эмоциональная разрядка, наконец, просто умение драться на улице. Главное — не каким стилем ты владеешь, а как ты это делаешь. Нужно быть мастером своего дела.

Выбирая направление, обращай внимание на спортивные результаты и связь школы с крупными международными федерациями. Для спортивного направления важен возраст. Спортивным ушу, каратэ, тэквондо обычно начинают заниматься в 6–7 лет, дзюдо и самбо — с 9–10 лет.

Начните с составления списка всех расположенных неподалеку от дома школ, клубов и секций. Потом вычеркните из этого списка то, что точно не подойдет. Если вас ужасает мысль о плотном контакте с партнерами и не нравятся положения, когда один из партнеров лежит на другом сверху — смело вычеркивайте из своего списка самбо, дзюдо и бразильское направление дзю-дзюцу. Если вас возмущают элементы восточной религии, такие, как, например, коллективный поклон, сидя на коленях, портрету основателя школы — отбросьте айкидо и кендзюцу. Если, наоборот, вас интересует восточная философия — вычеркивайте военно-прикладные и спортивные системы. Если вы боитесь боли — вам не подойдут дзю-дзюцу, айкидо и близкие к ним стили. Если не выносите медленных однообразных движений — вычеркивайте тайцзи.

Существует мнение, что, выбирая стиль боевого искусства, нужно учитывать особенности собственного телосложения. Например, техника тэквондо или тайского бокса легче дается маленьким, легким и подвижным мальчикам, а сумо рассчитано на крупных и тяжелых. В тэквондо большое преимущество дают длинные ноги, а в дзюдо и самбо — наоборот, короткие ноги и длинные руки.

Для укрепления здоровья и поддержания формы предпочтительнее стили и направления с медленными и плавными движениями, для эмоциональной разрядки — наоборот, с быстрыми и резкими.

Если вы хотите заниматься, чтобы стать здоровее, — добавьте в свой список клубы, представляющие чисто оздоровительные системы, такие как йога, цигун, а также тайбо и шейпинг. Если интересуют только спортивные победы в единоборствах — не забудьте о существовании бокса, классической и вольной борьбы.

Если основная цель — быстро научиться драться, лучше выбрать западный бокс или систему с элементами бокса. Однако помните предостережение мастера Дэна Иносанто. Он учил: «В реальном бою нет судьи, который бы сказал: «Стоп!». Матч на ринге это не совсем бой. Даже выдающийся боксер может быть побежден в уличной схватке, но верните его на ринг, и он — хозяин ситуации. Настоящий бой страшен. Это броски лицом на асфальт, это удары ножом. Никто не знает, поможет ли

вам ваше умение. И, конечно, все изменится, как только в руках у противника появится оружие. Даже десять лет занятий кикбоксингом уже ничего не значат».

Составив список и вычеркнув из него все заведомо не подходящее, соберите информацию по телефону. Прежде всего надо спросить о расписании занятий, их стоимости и условиях оплаты, а также уточнить, что представляют собой стили с неизвестными вам названиями. Ваш список должен сократиться примерно наполовину.

Теперь пришло время посмотреть, попробовать и сравнить. Главное здесь — обязательно детально ознакомиться с работой хотя бы 4–5 клубов. Даже если первый очень понравился, продолжайте поиск.

Лучше всего прийти пораньше, чтобы увидеть, как начинается занятие, поговорить с учениками. Возьмите с собой сменную обувь и на всякий случай спортивную форму — тренировочные штаны и футболку.

Один из принципов занятий **Морихеи Уесиба** — основатель айкидо — сформулировал так: занятия должны приносить радость. Это относится не только к айкидо, но и ко всем боевым искусствам. Занятия «через силу», «через преодоление себя» и стремление достичь цели любой ценой обычно быстро надоедают или заканчиваются травмой. Такие настроения порождают напряжение, которое очень вредно при занятиях боевыми искусствами. В

хорошем спортивном клубе должна царить дружеская атмосфера взаимопонимания и взаимопомощи, а после тренировки вы должны уходить домой в приподнятом настроении.

Мы уже знаем, что все множество стилей и направлений боевых искусств — как старых, так и новых — строится на одних и тех же общих принципах. Поэтому следует выбирать не стиль, а учителя, похожего на вас по телосложению и манере двигаться — в этом случае будет намного проще скопировать его движения и изучить его систему.

На Востоке самыми лучшими учителями боевых искусств считаются мастера от 50 до 70 лет. Многие новички, тем не менее, предпочитают учиться у начинающих инструкторов, которые еще хорошо помнят, как обучались сами.

Если вы нашли очень дорогой клуб, не рассчитывайте, что вас там будут учить лучше, чем в дешевых; не являются показателями качества обучения, продолжительность и частота занятий, степени и звания учителя, количество учеников. Но обязательно посмотрите, как оборудован зал: очень хорошо, если в зале есть зеркала, на полу — хорошее покрытие, чистые раздевалки и душ. Следует учитывать и еще один важный показатель — частоту травм на тренировках. Спросите об этом учеников. У недостаточно опытного и невнимательного учителя частые травмы возможны даже при занятии такими «мирными» видами, как айкидо или тайцзи.

Самое страшное, что может произойти с новичком в неудачно выбранном клубе боевых искусств — это появление неестественных движений. Они не только мешают овладеть боевыми искусствами, но и приносят вред здоровью. Посмотрите внимательно на учеников, а дома попробуйте сделать несколько простых движений, похожих на те, которые видели на занятии — у вас не должно возникать ощущения перенапряжения и неестественности.

Нельзя забывать, что боевые искусства в наше время — это бизнес. Как и во всех областях бизнеса, здесь есть и конкуренция, и реклама, и монополии. Старайтесь не обращать внимания на рекламу и не прислушивайтесь к разговорам о преимуществах и эффективности стилей. Следуя простому правилу — сравнить несколько вариантов и выбрать то, что понравилось, полагаясь в первую очередь на собственное мнение и собственную интуицию, — обычно удается найти то, что нужно.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, КОТОРОЕ ПЕРЕНЕСЛИ В КОНЕЦ КНИГИ, ЧТОБЫ СРАЗУ НЕ ПУГАТЬ ЧИТАТЕЛЕЙ

Открыв практически любую книгу по боевым искусствам Востока, вы сразу натолкнетесь на ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Примерно такое: «Автор и издатели не несут ответственно-

сти ни при каких обстоятельствах за травмы и другие нарушения здоровья, связанные с попытками изучения и применения показанной здесь техники. Автор и издатели не дают гарантии успешного применения показанной здесь техники в реальных ситуациях самозащиты. Автор и издатели предупреждают о возможности получения травмы при попытке самостоятельно освоить показанную здесь технику и рекомендуют проконсультироваться с врачом и найти хорошего инструктора прежде, чем начать заниматься рассмотренными здесь упражнениями».

Это не шутка и не средство привлечь «любителей опасных приключений».

Обычно занятия боевыми искусствами полезны для здоровья, но если врач в определенных случаях порекомендует лечебную физкультуру или специальные коррекционные упражнения, он будет прав. Многие даже самые простые разминочные упражнения могут вызывать резкие изменения давления и другие изменения состояния, которые при определенных отклонениях в состоянии здоровья могут оказаться очень вредными.

Очень осторожно надо относиться и к упражнениям, связанным с медитацией. Длительная медитация, привычная для жителей Востока, обязательно включает определенную религиозно-философскую настройку. Без нее «углубление в себя» может привести к психическому расстройству. Кстати, под вывеской

школы боевого искусства может (хотя такое встречается очень редко) скрываться религиозная секта со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Боевое искусство нельзя освоить по книжкам или видеокассетам. И то, и другое предназначено для получения общей информации, и для тех, кто занимается уже давно. Чудесным образом быстро овладеть секретными методами не получится. Занятия боевыми искусствами требуют длительной и упорной работы, и здесь очень важно руководство хорошего учителя.

Наконец, «реальная боевая техника», примененная на улице, часто попадает под статью уголовного кодекса. Если вы нанесете противнику серьезные повреждения, то доказывать свою правоту вам, возможно, придется в суде. Поэтому лучшим методом самозащиты остается способность не попадать в опасные ситуации или уметь выходить из них мирным путем. Как говорил основатель каратэ Гитин Фунакоси: «Бой предотвращенный — это бой выигранный».

Коротко предупреждение можно сформулировать так: ЗАНИМАЯСЬ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ И ПРИМЕНЯЯ СВОИ ЗНАНИЯ НА ПРАКТИКЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЗДРАВОМ СМЫСЛЕ!

ПРЕДМЕТНО-ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Абдул-Джаббар Карим 284
адепты 96
айкидо: бросок 173
Айкикай, федерация айкидо 172
Акбар, шах 203
Акиеши Мацуи, руководитель школы 157
Амакуни, мастер 123
Аматэрасу, богиня 22
архат 45
асаны — позы йогов 63, 269
аэробика 269, 271

Б

Бай Юнфэн 45
бакуфу 101
Батист, мастер савата 236
Бато, буддийский священник 39
Бернал Малия, мастер кун-фу 305
бисэнто 119
Бленкс Билли, создатель тайбо 270
бо 164
богомол 83, 84
Бодхидхарма, монах 39
боевая техника
— дим мак 202
— пакчхиги 215
боевое искусство
— айкидо 167, 168
— бандо 228, 229
— варма-калаи 202
— вьет во дао 223
— дзюдо 5
— капоэйра 262
— каратэ 140
— кендзюцу 125
— кобудо 141
— кунфу 37
— маг-цзал 93
— маллявеша 203
— муай тай 219
— пенчак-силат 227
— силабам 202
— субак 209
— тэквондо 5, 209
— ушу 37
— хапкидо 169, 209
— хварандо 209
— эскрима 231
— ю-суль 213
— яйдзюцу 125
боевой стиль хоп-гар 39
боевые искусства 341
бой без правил 261
бой кулачный «во-туат» 224
бой кулачный панкратион 11
бой русский 238
бокс 235
бокс «восьмируких» 220
бокс тайский 222
бокс французский сават 236
бокэн 127
Боллеа Терри 265
Борадзовы, Сослан и Батраз 184
борьба 240
борьба кушти 204

борьба национальная 227
Брюкнер Георг 255
будзюцу 103
Буси 103
Бэрримор Дрю, киноактриса 315

В

Ван Варенберг Жан-Клод (Ван Дамм) 297
Ван Лан, монах 83
Ван Сян, мастер 90
Веды 197
винчунь — «прекрасная весна» 78
внутренняя энергия 332
вооруженный самурай 105
время реагирования 328
вьет во дао 224
вьеты, племена 223

Г

гарда 124
гарда меча 132
гексаграмма 14, 91
ги 163
Гиго, мастер сётокана 151
Гитин Фунакоси, мастер каратэ 144
Гоген Ямагути, мастер каратэ 148
Годзо Сиода, мастер айкикай 172
Грейси Гастао, политик 261
Грейси Карлос 261
Грейси Хелио, основатель дзюдзюцу 262
Грейси, семья 261
«гунфу» 19

Д

Дайвьет 223
Дайковьет 223
даймё 104
Дакаскос Марк, киноактер 305
Дакаскос Эл, мастер боевых искусств 305
Дамо 40
дан 152
Дао 20
даосизм 15, 19
движение круговое 329
движение прямое 329
«Деревянный человек» 79
джиу-джицу 134
Дзигоро Кано, профессор 135
Дзиро Оцука, руководитель школы 150
дзию-кумитэ148
дзэн (чань), направление буддизма 27
дзэн 40
дзюдо: бросок 136
дзюдоги 140, 246
Диас Камерон, киноактриса 315
дивизион
— дзёнидан 180
— дзёнокуути 180
— дзёрё 180
— макусита 180
— макуути 180
— сандамэ 180
династия
— Ли 210
— Мин 38
— Паган 228
— Суй 35
— Сун 36
— Тан 36
— Хань 35
— Цзинь 35
— Цин 38
— Юань 38
дистанция боя 327
До 31
добок 213
дракон: символ восточных единоборств 10
Дун Хуайцюань, основатель стиля 90

духовное развитие 341
Дуэнас И., мастер кикбоксинга 254
Дэ Чань, наставник Шаолиня 64
Дэн Иносанто, мастер эскрима 231
Дэцянь, наставник Шаолиня 67
Дюкс 298

Е

единоборства для женщин 333
единоборство
— дзюдо 136
— куксульвон 215
— мукна 206
— сумо 175
— «то-дэ» 142

Ё

Ёи, мастер единоборств 152
Ёкодзуна, титул 179
Ён Суль Чой, основатель хапкидо 213
Енг И-Чой 151
Ёсикиё 169
Ёсимицу Минамото, создатель техники 168
Ёситака 151

Ж

Желтый Владыка 20

З

Загашибухэ, эпос 184
Закрия, гуру 203
знак инь-ян 13

И

Иванова Наталья 244
Ига, гора 186
Идзумо, силач 113
Изанаги, бог 22
Изанами, богиня 22
Икаи, основатель ниндзюцу 186
Иносанто Дэн, мастер эскрима 285
инь, сила 13
Ип Ман, мастер кунфу 283
«иппон», оценка 246
ирими 174
искусство миккё 187
искусство Наха-тэ 146
Исо Мутаэмон, мастер 135
Итагаки, воительница 117
Иясу Тёйсай Иэнао, основатель школы 130

Й

Йимм Винчунь 78
Йип Мэн, мастер 78
Йовович Мила, киноактриса 315
йога 197, 269
Йода 31

К

Кадочников А., создатель «боевого самбо» 281
как выбрать клуб 377
как выбрать стиль 377
«какуси буси» 165
кама 141
Камакура 103
Камбун Уэсти, основатель стиля 160
ками, дух 22, 120, 182
камидза 24
Канрё Хигаонна, мастер каратэ 146, 148
капа 331
капоэйра 306
каратэ 77
каратэбика 270
каратэ-ги 163
Касима, бог 23
ката 138
катана, меч 123
Катори, бог 23

Катори, храм 130
Каунт Кома 261
кендо 125
кикбоксер 222
кикбоксинг 222, 254, 255
Ким Су, мастер 371
кимоно 163
Киото 248
Киссёмару Уесиба, главный мастер школы 172
клан даймё 101
клан Хейке 294
«Книга перемен» 14, 91
коаны 28
Кога, гора 186
«когти», оружие 191
комплекс
— для самых ленивых 364
— первых упражнений 363
— пумсэ 349
— разминочный дзюдо 365
— Тайкёку 351
— таолу 349
Конишики, острова 184
конфуцианство 15
Конфуций, философ 17
Кохи Тайхо, ёкодзуна 181
Кроуфорд Синди, топ-модель 269
«Крутой Уокер» 286
Куинсберри, маркиз 235
кунфу:
— блок 358
— подготовка к удару кулаком 330
— стойка журавля 327
Кун-цзы 17
Куросава Акиро, режиссер 316
Кэнва Мабуни, мастер каратэ 142, 146
Кэндзи Томикй; создатель томики айкидо 173, 260

Л

Ланьчжоу 45
Лао Цзы, философ 19, 20, 74
«лапа» 348
«лапа» для ног 350
Лау Фат Мон, учитель 86
Ле Тхань Тонг, император 223
Лежьен Вальдемар, чемпион по дзюдо 247
Леонард Рэй, боксер 296
Ли Бо, поэт 85
Ли Брэндон, киноактер 286
Ли Брюс, киноактер 79, 231, 282, 283
Ли Джет, киноактер 307
Ли Лянцзе 307
Ли Соу 45
Лиу Люси, киноактриса 315
Лихтенфельд Имай (Имрэ), автор крав-мага 280
Ло Вэй, продюсер 301
Лопес Стивен 244
лоу-кик, удар 155
Лоянь 45
Лу Чжишэнь, монах 85
Луис Дж., мастер кикбоксинга 254
Лундгрен Дольф, киноактер 288
Лунфэн 89
Льен Шум, мастер ушу 85

М

маваси, пояс 178
Магеллан Фернан 231
Мадрас 40
МакВэй Морико 305
макивара 347
Малабар 201
Манипур, штат 206
Мао Цзэдун 57
Марина дель Рей 232
Масааки Хацуми, мастер ниндзюцу 193
Масутацу Ояма, основатель стиля 149, 151
Мацу Хига, мастер кобудо 164

медитация 64, 332
Мен-цзы 18
Менций, философ 18
Минамото 103
Минобэ, гора 153
Минору Мотидзуки, мастер айкикай 173
Мифунэ Тосисиро, киноактер 317
Михаханов Анатолий, сумотори 184
Мицуо Маеда, мастер дзюдо 261
Миямото Мусаси, самурай 107
Моок Джонг, тренажер 79
Морихеи Уесиба, основатель айкидо 170, 171
мощный удар ногой 329
Мэддисон Сквер Гарденс 246
Мяо-синь, наставник 51

Н

нагамаки 119
нагината 117
Най Кханом Том 219
Наканиси Тюта, воин 127
Накаяма М., мастер каратэ 311
Наресуан, принц 219
Наха 142
Наха-тэ 148
Нг Муи, монахиня 78
Нгок Фэй, полководец 36
Нгуен Лок, мастер боя 226
Нгуен Лы, создатель стиля 224
неоконфуцианство, философское течение 19
ниндзя 185, 189
нирвана 26
ниханги, религиозная община 199
Нобунага Ода, военачальник 318
нож-бабочка 80
Номиносукунэ, воин 175
Норрис Чак, (Норрис Карлос Рей) киноактер 284, 286, 287
Нортон Ричард, киноактер 288
нунтяку 74, 141
Нюйва, богиня 12

О

Обата Тосисиро, киноактер 289, 294, 314
общие принципы 336
— гармония 340
— дыхание 339
— естественность 337
— координация движений 339
— концентрация 336
— любовь 340
— осанка 339
— равновесие 339
Ода Нобунага 125
Одзумо, лига сумо 179
Ознобишин Нил, создатель системы в России 281
Окинава, остров 140
Омотэ-кё, религиозная секта 171
Оно Тадакэ, мастер кендзюцу 127
Онодо Хиро 102
оружие ниндзя 192
Осиро Тосихиро, наставник кобудо 165
Ощепков Василий, мастер дзюдо 248

П

панкратион 237
Парашурама, ученик Шивы 197
Паркер Эд, основатель американского каратэ 257
пентатлон 237
пинан 143
поза наездника 75
предупреждение 387
Пресли Элвис, певец 257
пэйтин, самурай 164

Р

работа парная 352
работа с оружием 164
развитие силы 368
— координация движений 372
— отжимания 368
— развитие внимания 371
— развитие гибкости 372
— развитие ловкости 372
— развитие равновесия 372
— развитие реакции 371
— удар кулаком прямой 373
— укрепление пальцев и суставов рук 369
— укрепление ударных и блокирующих поверхностей 371
— упражнения для развития внутренней силы 369
рам муай, ритуальный танец 221
Рама III, король 220
Рама V, король 220
Рангун 229
рандори 138, 356
религия синто 182
реслинг 264
реставрация Мэйдзи 101
Ривз Киану, киноактер 316
рикиси 178
Риксон, мастер боев без правил 263
Рисэй Кано, президент федерации дзюдо 246
ритода, келья 96
род Есиоки 112
ронин 104
Ротрок Синтия, киноактриса 289
Руска Виллем, чемпион по дзюдо 247
«Русский боксер» 288

С

сай 164, 165
Сайто Хитоси, чемпион по дзюдо 247
Сакугава Тикудун Пэтин, мастер кобудо 164
самбо 249, 250
«самбовка» 251
Само Хун, киноактер 290, 300
самурай 101
самурай с луком 118
Сандзюро 114
сатори 27
Сая Пуа, мастер бандо 229
сепукку 105
сёгунат 101
«сёто» 150
Сигал Стивен, киноактер 291
Сиддхартха Гаутама, наследный принц 24
сикхи, воины 199
сила 328
Силла, королевство 209
синай 259
синтоизм, религия 22
Сиро Саиго 137
Сиробэй Акияма, мастер 134
система
— боевых искусств «во-дао» 224
— военно-прикладная крав-мага 280
— военно-прикладная РОСС 281
— джит кун до 78, 232
— спортивно-боевая самбо 5
— чунь-син 312
Смит Дж., мастер кикбоксинга 254
снаряжение защитное 331
Со Досин 56
Со Ин Хек, мастер боевых искусств 215
Со Нэй Чуй, мастер каратэ 152
Сокон Мацумура, мастер каратэ 142

спарринг 354
спарринг заданный 376
Спиридонов В.А., создатель самбо 250
Сталлоне Сильвестр, киноактер 316
степень контакта 329
стили
— военно-прикладные 280
— нетрадиционные 345
— традиционные 345
— ушу «звериные» 81
— ушу внутренние 86
— ушу северные 76
— ушу южные 76
стиль
— айкидо айки-будо 171
— багуачжан 90
— винчунь 78
— годзю-рю 142
— джит кун до 284
— дзю-дзюцу 134
— дзю-дзюцу мусо-рю 157
— змея 273
— каратэ вадо-рю 150
— каратэ годзю-рю 148
— каратэ кёкусинкай 149, 151
— каратэ пангай-нун 161
— каратэ сётокан 150
— каратэ уэти-рю 160
— ким ке 224
— кобудо Иноэ-ха 164
— кобудо матаёси-ха 164
— кобудо рюкю кобудо 164
— кобудо уфутику-рю 164
— кобудо ямани-рю 164
— леопарда 367
— пульмудо 215
— пьяницы 85
— сёрин-рю 142
— сёрэй-рю 142
— синдо-дзинэн-рю 157
— сито-рю 146
— субакдо 216
— такэноути-рю 157
— укидокан каратэ 296
— ушу «восемь пьяных даосских святых» 85
— ушу Мо 73
— ушу нань-цюань 77
— ушу син-и-цюань 89, 90
— ушу тайцзи-цюань 87
— ушу уданский 76
— ушу Хун 73
— ушу Ча 73
— ушу Чэнь 73
— ушу чэнь-цюань 77
— ушу Ян 73
— уэти-рю 142
— хварандо 216
— чхарёк 214
— Ян 88
стиль боевой
— ваджра-мушти 199
— варма-калаи 199
— калари-паятту 199, 200
— кушти 199
— маллявеша 199
— мукки-бази 199
— мукна 199
— силабам 199
ваджра 200
стиль спортивный
— кендо 258, 260
— нагинатадо 259
— томики айкидо 260
— яйдо 260
средства вспомогательные 347
стойка защитная 276
страховка 331
Сугино Ёсио, мастер фехтования 317
Суйжэнь, бог 12
сумо 181
сумо: стойка 177
сумотори 178
Сун Ман Ли, мастер тэквондо 367
Сунь Лутан, мастер ушу 50
Сунь Укун, царь обезьян 73

Суньшань, горы 39
сутры, буддийские молитвы 41
Суэйзи Патрик, киноактер 315
схемы перемещений в поединке (стиль змеи) 92
сэкитори 180
Сэнтяо, монах 39
Сюри 142, 146

Т

Тагава Кэри-Хироюки, киноактер 289, 310
Тагами Ёсихизу, чемпион по кикбоксингу 296
тайбо 270
Тайманокэхая, воин 175
Такамацу, патриарх школы 192
Такеда Куницугу, военачальник 318
Такеда семья 169
Такеда Сокаку, мастер айкидо 169, 213
Такеда Соэмона 169
Такеми Наката, правитель 23
Такуан Сохо 30
Тамиланд, штат 202
Тамо 40
Танабе 170
тантра 94
татами 246
тати, меч 123
Тачоли Отернана, вождь племени 201
Тёдзин Мияги, основатель стиля 148
техника айкидзюцу 168
техника в боевых искусствах 360
техника единоборства 323
— атака кулаком 323
— атака опережающая 324
— блок 324
— бросок 325
— действие на расстоянии 326
— прием болевой 325
— стойка 326
— уклоны 325
— уходы 325
— удар 323
Томари 142
тонфа 141, 164
Тораниси Кансина, мастер кендзюцу 127
Торидзакаяма, замок 117
Тран Хьен Нган 244
тренажеры 347
триграмма 14, 91
туги-душители, секта 199
Тун Чжунъи, мастер ушу 48
тхаинг 228
Тятан Яра, мастер каратэ 164

У

у вэй 21
У Пье Тхиен, мастер бандо 229
У Ченьэнь 73
У Чит Тхан, руководитель федерации 229
Уголовный кодекс РФ 274
Удан, гора 76
удар кулаком 379
удар ногами 212
удар ногой боковой 278
удары в стиле винчунь 338
удэ, правила боевой морали 46
Уесиба Морихеи, основатель айкидо 385
Уилсон Бриджит, киноактриса 315
Уилсон Дон, мастер кикбоксинга 256
Уйджон, король 209
Украинцев Вадим, чемпион-кикбоксер 257
Уоллес Б., мастер кикбоксинга 254
упражнения для рук 58
упражнения для самозащиты 374

— занятия боевыми искусствами и домашнее хозяйство 376
— правильное дыхание 375
— правильный взгляд 374
— удар ногой простейший 375
упражнения формальные 348
Уркидес Бенни, чемпион-кикбоксер 257, 295
Уттар-Прадеш, штат 205
ученическая степень куп 357
ученическая степень кю 357
ушу 89, 145
— грациозное движение 334
— грациозность 339
— оздоровительное 242
— уход корпусом 47
— цигун 51
— школа журавля 76
— школа змеи 87
— школа обезьяны 82

Ф

федерация тхайинг 229
Фигг Дж., чимпион по боксу 235
философия учи геки 155
фитнес 268
форма для занятий ушу 92
Фу Си, мифический герой 12
Фудзивара Тикадо, японский воин 186
фул-контакт каратэ 254
Фунакоси, поэт 150
футы 255
Фуцзянь, провинция 78
Фуюй, настоятель монастыря 54

Х

Хай Дэн, мастер ушу 61
хакама 175, 259
Ханрё Хигаонна 148
хапкидо 213
Харрингтон Патрисия, мастер дзюдо 365
Хатиносукэ, мастер единоборств 131
Хваран, военная организация 209
хинди, язык 204
Хиронори Оцука, основатель стиля 150
Хитатияма, ёкодзуна 245
Хо Юаньцзя, мастер ушу 48
Хоган Халк, боец-реслер 265
Ходзе Дзинсукэ, самурай 131
Хон Хи Чой, генерал 210
Хосокава Сансай, самурай 110
Хото Масамори, самурай 110
храм
— буддийский 25
— синтоистский 23
— тибетский 94
Хуа То, бог 35
Хуанди, император 20
Хубилай, хан 95
Хуэйгун, монах 39
хэйан 143
Хэнань, провинция 39

Ц

Цзи 89
Цзи Сюэ, врачеватель 65
Цзи Цзинь, мастер Шаолиня 61
Цзи Цике, мастер 89
Цзюэюань, монах 45
ци (цзи, ки) 21
цигун, оздоровительная система 21

Ч

чакра 199
Чан Джеки, киноактер 299, 303
Чан Найчжоу, мастер ушу 46
чань (дзэн)-буддизм 20
чань, религиозно-философское направление 40
Чаошуй, мастер Шаолиня 11
Чжан Саньфэн, монах 86

Чжоу Цихэ, учитель 161
Чжу Чжихань, мастер Шаолиня 62
Чжэнь Цзюнь, мастер Шаолиня 60, 68
Чи Хон Джой, мастер хапкидо 284
Чоу Робин, киноактер 309
Чоу Юнь Фат, киноактер 308
Чочишвили Шота, чемпион по дзюдо 246
Чунь Чжи, мастер Шаолиня 60
Чэнь Вантин, полководец 87

Ш

шан шань, монахи 65
Шаолинь: в монастыре 56
Шаолинь: упражнения 43
Шварценеггер Арнольд, киноактер 313
шейпинг 269
Шива 198
Шива Натараджа 197
Ши цзинь», правила 52
школа
— боевого искусства рю 103
— «вьетводао-во-ви-нам» 226
— дайто рю айкидзюцу 137
— дайто-рю 168
— дзюдо Кодокан 137
— ёсин-рю 134
— змеи: поединок 59
— Ига рю 187
— кендзюцу Тэнсин Сёдэн Катори синто-рю 129
— кито 136
— Кога рю187
— мукки-бази 205
— нито-рю 153
— Оно-ха Итто-рю 169
— син-и 91
— сумо бэя 179
— Токагурэ 192
— Тогакурэ-рю ниндзюцу 193
— тэнсин синъе-рю 135
— фехтования Тэнсин Сёдэн Катори Синто Рю 317
шпагат 369
Шри-виджайа 231
Шэнь Нун, бог 12
Шэньджэнь 241

Э

энергетический центр 332
эпоха Суйнин 175
эпоха Эдо 176

Ю

Юнь Бьяо, киноактер 290, 300

Я

ямабуси, монахи 187
Ямамото Цунэтомо, самурай 109
Ямасита Ясисиро, чемпион по дзюдо 247
Ямато 113
Ян Лучань, мастер 87
ян, сила 13
Янг Боло, мастер каратэ 284
Янг Це, киноактер 304
яри 119
Яри-мацури, праздник 119
Ясухиро Кониси, основатель стиля 157
Яцусунэ Асато 142
Яцусунэ Итосу 142

СОДЕРЖАНИЕ

К читателю 3

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Какая школа была первой? 9
Что такое восточные единоборства? 11
Древние китайские учения 12
Конфуцианство: воспитание нравственности и развитие морали 17
Даосизм: жизнь в гармонии с окружающим миром 19
Синтоизм: зарождение древних ритуалов 22
Буддизм: достижение нирваны 24
Дзэн-буддизм 27

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА КИТАЯ

У истоков ушу 35
Оплот китайского ушу 39
Шаолинь и воинские искусства 44
Боевая мораль 46
Заповеди Шаолиня 52
Ушу все возрасты покорны 54
Секретные правила «четырех движений» 57
Великие мастера Шаолиня 60
Непобедимый мастер Хай Дэн 61
Шаолинь сегодня 65
О вкусной и здоровой пище 67

Тайна за семью печатями 68
Воля сильнее меча 70
Многоликое ушу 73
Оружие и техника ушу 74
Стили ушу 75
Загадочный Тибет 93

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ЯПОНИИ

Самураи — рыцари средневековой Японии 101
Кудесник меча 107
Путь воина 108
Миф о благородстве самураев 111
Чистота разума 113
Доспехи и оружие самураев 116
«Душа самурая» 120
Кендзюцу — искусство обращения с мечом 123
Система обучения кендзюцу 125
Яйдзюцу — техника «одного удара» 131
Дзю-дзюцу — «искусство гибкости» 134
Дзюдо 135
Техника дзюдо 138
Каратэ 140
Фунакоси — великий реформатор каратэ 144
Сито-рю — симбиоз боевых искусств Окинавы . . 146
Годзю-рю — самый «китайский» стиль каратэ . . 148
Вадо-рю —первый «японский» вид каратэ 150
Сётокан против туберкулеза 150
Стиль кёкусинкай и Масутацу Ояма 151
Синдо-дзинэн-рю 157
Уэти-рю — «младшенький» в семье стилей 160
Особенности каратэ 162
Кобудо: против лома нет приема 163
Каратэ и ушу 167

Айкидзюцу и айкидо 167
Морихеи Уесиба и история айкидо 170
Техника и принципы айкидо 173
Сумо 175
Правила проведения поединков 176
Одзумо: дорога длиной в шесть дивизионов 178
Ниндзюцу 185

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ИНДИИ

Жизнь по «законам Ману» 197
«Кулак грома и молнии» 199
«Бой на священном месте» 200
Стили штата Тамиланд 202
Маллявеша — родственник панкратиона 203
Стиль богов и героев 204
Умение держать удар 205

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА КОРЕИ

Тэквондо 209
Техника тэквондо 211
Хапкидо 213
Другие боевые искусства Кореи 214

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ДРУГИХ АЗИАТСКИХ СТРАН

Боевые искусства Таиланда 219
Боевые искусства Вьетнама 223
Боевые искусства Индонезии и Малайского архипелага 227
Боевые искусства Бирмы 228
Боевые искусства Филиппин 230

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Английский бокс 235
Французский бокс 236
Греко-римская и вольная борьба 237
Боевые искусства и спорт 238
Спортивное ушу 241
Спортивное тэквондо 243
Современное сумо 244
Спортивное направление дзюдо 245
Дзюдо и самбо 248
Спортивное каратэ 252
Спортивное направление тайского бокса 253
Кикбоксинг 254
Кендо, яйдо, нагинатадо, айкидо 257
Бои без правил 261
Реслинг — шоу на помосте 263
Боевые искусства и здоровье 267
Боевые искусства и самозащита 271
Военно-прикладные системы 279
Боевые искусства на экране 281
Джеки Чан — родоначальник комедийных боевиков 299
Другие актеры, ставшие популярными благодаря единоборствам 303
Как же без Арнольда? 312
Мастера, актеры, монтаж и компьютерная графика 314
Акиро Куросава и его фильмы 316
Боевые искусства и компьютерные игры 319

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Виды и основная техника единоборства 323
Внутренняя энергия и энергетический центр 332
Единоборства для слабого пола 333
Общие принципы боевых искусств 336

СИСТЕМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Традиционные и нетрадиционные стили 345
Тренажеры и вспомогательные средства 347
Формальные упражнения 348
Форма Тайкёку 351
Парная работа 352
От простого к сложному или от сложного к простому? 356
Оценка уровня подготовки 357

КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ?

Самые первые упражнения 363
Комплекс для самых ленивых. 364
Разминочные комплексы 365
Развитие силы 368
Простые упражнения для самозащиты 374
Как выбрать стиль и клуб 377
Предупреждение, которое перенесли в конец книги, чтобы сразу не пугать читателей 382

Предметно-именной указатель 385

ISBN 5-17-021796-X
9 785170 217960

ACT
ИЗДАТЕЛЬСТВО